

CLARA

CLARA.es

MODA

Lo que se lleva:

- RAYAS
- NEW ROMANTIC
- ENCAJE

3 NUEVAS SOLUCIONES
QUE FRENAN
LA CAIDA
DEL PELO

TENDENCIA
MAKEUP

Todo al glow:
labios, ojos
y rostro

OPERACIÓN
BIKINI
PERFECTA
EN 90 DÍAS
Plan mes a mes

**Hipnosis
terapéutica**
CONTRA EL
INSOMNIO,
LA MALA
ALIMENTACIÓN,
EL ASMA,
EL DOLOR...

LA DIETA ANTI HINCHAZÓN

**LOS MENÚS MÁS
DESINFLAMATORIOS**

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

O escanea el código QR:



N.º 404-4€ Exc. Canarias 4,15€



8 428019 000484

Sumario

LAS LISTAS DEL MES

- 04 Foxy eyes, los ojos de moda
- 06 Manos: mucho más que hidratación
- 08 Una brisa de primavera
- 10 Una silueta suave
- 12 Wellness creativo, ¿por qué es bueno?
- 14 Lichi, el exótico aliado de la longevidad
- 16 La comida influye en el olor corporal
- 18 El método Mizoguchi

MODA

- 20 Fiebre por las rayas
- 30 La estrella es el encaje
- 40 Un toque romántico

NUTRICIÓN

- 50 La dieta antihinchazón
- 56 Edulcorantes, a examen
- 60 Frutas para el corazón

SALUD

- 64 Hipnosis
Sí, puede curarnos
- 70 Suplementos para la forma física

BELLEZA

- 74 Operación bikini: Plan mes a mes
- 82 Lo último para frenar la caída del pelo
- 88 El glow que favorece
- 94 No es IA, es biomimética
- 98 Ojo a los ingredientes tóxicos



56
Edulcorantes,
a examen

82
Stop caída
del cabello



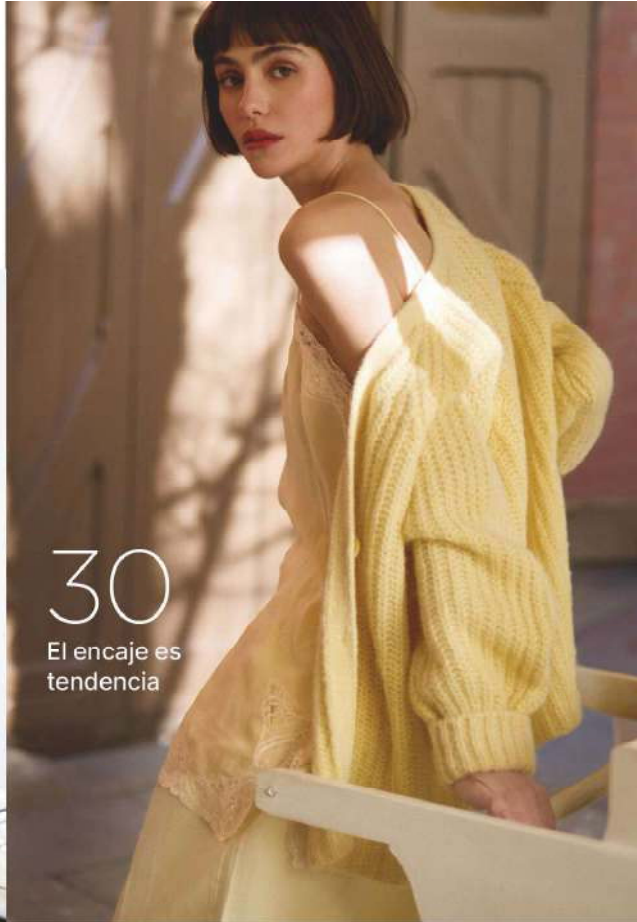
DECO
100 El corazón
del hogar

VIAJES
104 La Selva Negra
por una ruta
alternativa

COCINA
110 Sabor de amor

PSICO
118 Las siglas de
la salud mental

Y ADEMÁS
116 Agenda
124 Me lo pido
126 Horóscopo
128 Es nuevo
130 Web



30
El encaje es
tendencia

40
Inspiración
romántica



En portada:
Vita Mir, de Blowmodels.
Fotografía: Enric Galceran.
Estilismo: Óscar Visitación.
Ayudante de fotografía:
Igor Artetxe.
Ayudante de estilismo:
Berta Blanch.
Maquillaje y peluquería:
Natalia Ferreiros.
Ayudante de makeup:
City Makeup.
Camisa de Lloyd's
para El Corte Inglés.
Pantalón de Tinta & Bariloche.
Sombrero de Zara.

Foxy eyes, los ojos de moda

Los ojos felinos de las famosas albergan más de un secreto. Desde técnicas médico estéticas a trucos de maquillaje, pasando por la cirugía estética mínimamente invasiva, descubre todas las posibilidades para elevar y rasgar la mirada

TERESA RÓDENAS



Médico estético
DR. HAMIDREZA
ESKANDARI
@golden.estetica.
espana

PERSONALIZACIÓN

Siempre se deben analizar previamente las facciones de la persona para elegir la técnica más adecuada o la combinación de varias. Es la mejor manera de conseguir unos resultados naturales. Estos son inmediatos y visibles desde la primera sesión, sin necesitar de un tiempo de recuperación prolongado.

Es una tendencia que han puesto de moda celebrities como Bella Hadid o Kendall Jenner. Los foxy eyes corrigen la mirada triste o cansada mediante la elevación del tercio externo de la ceja, lo que proyecta un look más rejuvenecido.

• **Las candidatas ideales.** Son las mujeres con la cola de la ceja caída, sin un arco definido o con un ligero descenso del párpado, que buscan una mirada más estilizada y con un efecto lifting. La mayoría de ellas se decantan por técnicas ambulatorias, como estas:

• **Hilos tensores.** Es la opción más común para un efecto de tracción visible y duradero. Se insertan debajo de la piel hilos reabsorbibles, como los de PDO o ácido poliláctico, desde la sien o la frente para estirar y elevar la parte final de la ceja. Los hilos estimulan, además, la producción de colágeno y ofrecen un levantamiento inmediato y progresivo que puede durar hasta dos años.

• **Neuromoduladores.** La toxina botulínica se utiliza para relajar los músculos que deprimen la ceja. Se infiltra en la zona externa de los ojos para elevar y abrir la mirada. Su efecto es más sutil y puede durar hasta 12 meses en combinación con otros rellenos.

• **Ácido hialurónico.** Se infiltra justo debajo del tercio externo de la ceja para dar soporte y proyectar la cola de esta. Es una buena opción para quienes buscan una elevación sutil y reversible, con una duración de unos 8 meses.

• **Cirugía no invasiva.** Si lo que se persigue es un resultado definitivo, se puede recurrir a la cantopexia. Es la intervención quirúrgica que tensa y reposiciona

el párpado inferior al reforzar el tendón cantal lateral (la unión externa de los párpados), elevando la comisura del ojo. Otra opción es el lifting de cejas endoscópico, que requiere microincisiones en torno a 1-1,5 cm detrás de la línea del pelo, para recolocar la ceja a la altura deseada. Ambas técnicas se pueden combinar en casos más complicados.

La opinión de los expertos



Médico estético
CARMEN FERNÁNDEZ
AYESTARÁN
@ayestaranmedicina

HILOS INVISIBLES

A quienes les preocupe que los hilos se noten a primera vista o al tacto, pueden estar tranquilas. En la mayoría de los casos, basta con utilizar una sutura por ceja. El punto de entrada se oculta en la cola o la zona media de la misma y el anclaje queda oculto con el nacimiento del pelo.



Maquillador
RUBÉN RAMOS
@theawakingofstyle

CON MAQUILLAJE

El efecto foxy eyes se consigue aplicando los tonos más oscuros en la línea de las pestañas. Una vez nos vamos acercando a la cuenca del ojo, se usan tonos más claros con una transición horizontal. Las sombras no se aplican en círculo, sino difuminándolas hacia el exterior del ojo.

Manos: mucho más que hidratación

Al igual que el rostro, las manos también delatan el paso del tiempo. De ahí que merezca la pena invertir en cremas específicas que frenen la aparición de arrugas y manchas

ENCARNA AGUADO

Fotografía CARLOS MARSELLÉS



LAS MÁS PREMIUM

1. Bálsamo multiusos nutritivo para manos y labios Le Baume de **Dior**, 56€.
2. Crema Celular para las Manos de **La Prairie**, 112€.
3. Crema de manos Neroli & Orchidée de **L'Occitane**, 19€.
4. Crema Wood Sage & Sea Salt de **Jo Malone London**, 28€.
5. Crema Aqua Allegoria Florabloom de **Guerlain**, 56€.
6. Crema de manos Protección Antiedad de **Days of Confidence**, 24€.

01. El plus FÓRMULAS PRO JUVENTUD

Retener la humedad en la piel y proteger contra los factores externos es el objetivo básico de las cremas de manos. Pero las de última generación van un paso más allá y están concebidas con un enfoque antiedad. ¿Qué las diferencia de las tradicionales? Incluyen ingredientes como el ácido hialurónico, que **prolonga mucho más tiempo la hidratación y retrasa la aparición de arrugas**; vitamina C, que unifica el tono y previene la aparición de manchas; o ceramidas y centella asiática, que ayudan a restaurar la barrera cutánea. Aparte de los ingredientes, los laboratorios han mejorado también las texturas (lígeras y de rápida absorción), que se envuelven con atractivos packagings. E incluso podemos encontrarlas con el aroma de algunas de las fragancias más emblemáticas. Todo ello hace que, junto a los bálsamos de labios, las cremas de manos se hayan convertido en un aliado imprescindible en nuestros bolsos.



02. Reforzar MÁXIMA NUTRICIÓN

Las cremas de manos que incorporan mantecas nutren la piel profundamente y ayudan a devolverle el confort. Muy ricas en ácidos grasos y vitaminas antioxidantes, la más popular es la de karité, pero también existen la manteca de cera de abeja u otras más exóticas, como la de mango o la de cacao. Son ideales para casos de sequedad extrema, que conlleva sensación de incomodidad con irritación, tirantez o, incluso, grietas.

03. Bienestar en la piel UNA EXPERIENCIA SENSORIAL

Aparte de una textura confortable, si un cosmético tiene una fragancia agradable es más fácil incorporarlo a nuestra rutina de belleza diaria. En el caso de las cremas de manos, hay marcas de

cosmética natural y firmas de perfumería de lujo que tienen muy en cuenta este detalle. Entre las que más triunfan: las de notas florales, las amaderadas o las que incorporan matices de vainilla.



En el sentido de las agujas del reloj:
Con flor delantera, de **Pitillos**, 79,95€.
De tres colores, de **Mascaró**, 269€. Con puntera cruzada, de **Pedro Miralles**, 129€.
Azul con hebilla, de **Chie Mihara**, 348€. Con lazo en la puntera, de **Hispanitas**, 119,90€. En tono ocre con flores, de **Chie Mihara**, 358€.



Una brisa de primavera

Llega el buen tiempo y con él, ganas de estrenar calzado fresco y apetecible. Y si empezamos a vestir la nueva estación por los pies, estos modelos de tono suave y detalles lady son una opción ideal

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS** | Estilismo **BERTA BLANCH**

En estas fechas las grandes firmas ya han sacado la artillería para tentarnos con lo nuevo; por ello, abril es el mes ideal para hacer un hueco especial a los zapatos que se presentan como novedad. Aquí hemos reunido una pequeña selección de los modelos que incluyen las tendencias de la temporada: colores pastel y nudes, como los de Maison

Margiela y Vetements; con flores y lazos, como los de Giambattista Valli o Christian Dior; con punta afiladísima y atada con tiras (atención a este detalle), como los de Prada o Ferragamo; y todos, destalonados y con un estilo muy a lo Jimmy Choo. Sumamente femeninos, perfectos para añadir carácter a los conjuntos más básicos, o ideales para complementar un look a color.

A juego y en tamaño mini

01

ARO

Con tejido metalizado, de **Parfois**, 25,99€.



02

FLOR

Color beige y de piel, de **Bimba y Lola**, 285€.



03

LAZO

Diseño bombonera, de **Malababa**, 380€.



04

AZUL

Con asa trenzada, de **Desigual**, 59,95€.



05

JOYA

Asa rígida cuadrada y abalorios, de **Zara**, 29,95€.



06

DE MANO

Lazo y pedrería, de **Steve Madden**, 99,99€.



Una silueta suave

El romanticismo más delicado está en auge. Con volantes, maxi volúmenes, transparencias y tejidos suaves, es la tendencia irresistible tanto en desfiles como en streetstyle

BERTA BLANCH

01. Estilismo

CONTRASTES INTERESANTES

Es una de las tendencias más importantes de la temporada, que combina movimiento y delicadeza en grandes dosis. Los volantes, característicos por aportar volumen a la silueta, agradecen los accesorios a contraste, para marcar la figura y estilizarla; y en un color oscuro, perfecto para romper los tonos pastel.



Con cristal degradado, de **Ray-Ban**, 162€. Gafas de montura grande de **Hawkers**, 49,99€.



02. Inspiración DE PASARELA

Este nuevo romanticismo vuelve a formar parte de nuestro armario, una vez más. Ya sea en formato vestido, top o falda, como las que han lucido Alexander McQueen, Chloé o Blumarine, entre muchas otras firmas, ha inspirado al streetstyle más fashionista con siluetas fluidas y femeninas.

03. Tejidos Y TODO LO QUE APORTAN

Gasas, tules y encajes son los reyes de este new romantic. Tejidos ligeros y con caída, que aportan movimiento al look de una forma armoniosa, jugando con una transparencia que deja insinuar la silueta. Aunque históricamente siempre han acompañado a las mujeres, esta vez salen a la luz de la forma más atrevida.



Falda de **Bimani**, 250€.



Cinturón de **Desigual**, 89,95€.



Vestido con volantes de **Zara**, 99,95€.

Estampado, de **& Other Stories**, 179€.

Bolso negro de **Campomaggi**, 350€.



Zapato de **Gioseppo**, 59,95€.



Falda de **Mango**, 69,99€.



Con lazada en el cuello, de **H&M**, 44,99€.

Blusas con volantes

Sutiles y vaporosas, perfectas para primavera con su paleta de tonos empolvados



Blusa rosa de **Mango**, 39,99€.



Ajustada en los puños, de **Simorra**, 158€.



De manga ancha, de **& Other Stories**, 99€.

Wellness creativo, ¿por qué es bueno?

En un mundo que cada vez está más tecnificado y todo pasa por las pantallas, la creatividad se ha revelado como un arma terapéutica que ayuda a equilibrar tanto la mente como el cuerpo

CARME DEL VADO

Últimamente hemos visto proliferar establecimientos en los que hacer cerámica o pintar al óleo. No son nuevos los talleres donde iniciarse en la fotografía o la escritura creativa, ni tampoco las clases para tocar un instrumento o aprender a bailar, entre otras muchas más opciones artísticas. Todo ello forma parte del llamado wellness creativo.

• **Es una forma de autocuidado.** Estos hobbies creativos ayudan "a tener y fortalecer una buena autoestima", explica el Dr. Blas Ramón Rodríguez, doctor en Psicología y especialista en medicina psicosomática. Añade que mejoran la salud mental y la física porque "alimentar la chispa creativa nutre de estímulos positivos capaces de propiciar un ciclo de bienestar y nos hace sentir merecedores de aquello bueno que necesitamos".

• **Herramienta terapéutica.** "En el marco de un plan de acción

terapéutico, es un recurso eficaz para abordar no solo el estrés agudo –que es donde más se aplica–, sino también los trastornos de ansiedad o la depresión", afirma el experto, quien añade que "hace años que en mis tratamientos procuro hacer aflorar los 'talentos creativos' de mis pacientes como vía para expresar sus emociones y conflictos".

• **Diversas formas de expresión.** Cada vertiente artística puede tener una aplicación distinta. Según el Dr. Rodríguez, las artes plásticas ayudan a la expresión de las emociones, "así como a integrar ideas y deseos", mientras que el teatro "es acertado para la liberación de tensiones y la exploración de roles". Por su parte, la escritura creativa "permite la identificación de narrativas personales problemáticas" que se pueden reconducir al expresarlas. La música tiene un impacto positivo sobre "diferentes situaciones mentales problemáticas".



Múltiples beneficios

Las personas que desarrollan su mente creativa generan mayor satisfacción y bienestar personal, mejorando la relación consigo mismas y con su entorno

No es una cuestión de talento

"Cualquier persona puede, a través de una práctica artística, encontrar formas de expresarse, y de hallar serenidad y sosiego", explica @dr.blasramonrodriguez, sin que sea necesario para ello tener una habilidad especial.

• **Por qué.** Como ilustra el experto, desde la óptica de la psicología, "el proceso creativo –y la expresión personal a través del mismo– no se basa en la calidad estética, sino en la libertad de la expresión del mundo interior en conflicto, guiada por un profesional clínico".

• **El objetivo.** Lo importante es la creación sin juicios de valor que permita explorar las emo-

ciones del paciente y sirva de ayuda en la resolución de sus conflictos psicológicos.

• **Valor artístico.** Aun así, "las personas con habilidades únicas en áreas como la música, la pintura o la danza han desarrollado más su sensibilidad y práctica y, en consecuencia, generan producciones que superan lo convencional", que es la meta del wellness creativo.



Lichi, el exótico aliado de la longevidad

Fuera de los restaurantes o comercios asiáticos no es habitual encontrarlo. Pero por sus propiedades nutricionales y su sabor entre dulce y ácido, bien merece que le hagamos un hueco en nuestra cesta de la compra

ARACELI HERRERO

Con un aspecto parecido al de los madroños, una textura similar a la del mango y un sabor que recuerda al de las uvas, los lichis poseen, sin embargo, unas propiedades nutricionales que los asemejan más a los cítricos.

• **Más vitamina C que la naranja.**

Mientras que esta aporta unos 50 mg/100 g, el lichi alcanza los 70 mg. Se trata, por ello, de una fruta con un alto poder antioxidante que ayuda a combatir el envejecimiento celular. Y

gracias a ese alto contenido en vitamina C, también favorece la formación de colágeno, esencial para la piel y las articulaciones, y mejora la absorción del hierro.

• **Fortalece las defensas.** Lo consigue tanto por su aporte de vitamina C, como de ácido fólico, un nutriente clave para el normal funcionamiento del sistema inmunológico.

• **Ayuda al bienestar digestivo.** Al ser una buena fuente de fibra, promueve la salud digestiva y ayuda en caso de estreñimiento.

• **Buenos para el corazón.** Los lichis son ricos en potasio, un electrolito esencial para la contracción de los músculos, incluido el corazón, y por tanto, contribuye a mantener un ritmo cardíaco constante. Además, ayuda a equilibrar los niveles de sodio, lo que permite regular la presión arterial. De todos modos, y a pesar de sus bondades, hay algunas personas que deben controlar su consumo, como las que tienen problemas de riñón o toman ciertos medicamentos.

La temporada del lichi cultivado en España (en Alicante, Andalucía y Canarias) va de mayo hasta julio

Cómo comer esta fruta

Pueden encontrarse desecados y en conserva, pero sin duda, la mejor forma de comerlos es frescos. Solo hay que pelarlos, partirlos por la mitad y eliminar el hueso que tienen dentro. Pueden añadirse a batidos, salsas, ensaladas o servirse como guarnición.

Postres con lichis para sorprender y disfrutar



Chef
KOLDO ROJO
@chefkoldo

BUÑUELOS DULCES

Mezclar 1 vaso de leche con 1 huevo, 4 cdas. de azúcar, un chorro de vainilla líquida, 8 g de levadura en polvo y 1 y 1/2 vaso de harina. Con 2 cucharas, ir cogiendo los lichis con una buena cantidad de masa y freír en aceite caliente.



Chef privado
MARC DÍAS
@marcdiaschef

FALSO MOCHI

Mezclar 200 g de pulpa de lichi con 100 ml de jugo de mandarina y 50 g de azúcar. Agregar 2 g de agar-agar disuelto en agua. Si se desea, se le puede añadir una gota de colorante. Cocinar durante 2 minutos, verter en unos moldes y refrigerar hasta que se haya solidificado. A continuación, procesar la mezcla hasta que quede con textura de gel y usarlo para decorar postres o hacer falsos mochis.



Creadora de contenido
NATI PASTOR
@natirecetas

VASITOS DE TIRAMISÚ

Mezclar 150 ml de almíbar ligero con 2 cdas. de agua de rosas. Humedecer ligeramente 12-15 bizcochos de soletilla en dicha mezcla. Batir 2 yemas de huevo con 75 g de azúcar glas y añadir 250 g de mascarpone y 125 g de lichis en almíbar picados. Batir 2 claras con sal a punto de nieve firme e incorporar a la mezcla anterior. En unos vasitos, alternar capas de bizcochos con otras de crema y refrigerar al menos durante 4 horas.



Foodie
NATALIA OSORIO
@mis_macaron

EN PANNACOTTA

Triturar 125 g de lichis con 400 ml de nata. Añadir 60 g de azúcar, 100 ml de leche y 1 cdta. de vainilla, y calentar. Retirar del fuego, añadir 5 hojas de gelatina hidratadas, remover hasta que se disuelvan y dejar enfriar.



La comida influye en el olor corporal

El olor que desprendemos es tan único como nuestras huellas dactilares. Sin embargo, los alimentos o, incluso, el ayuno pueden modificarlo y alterar la manera con la que los demás nos perciben

RAQUEL GONZÁLEZ

Cuando afirmamos tener una “química especial” con alguien, tal vez sea nuestro olfato el que intervenga en ello. Y es que una investigación del Instituto Weizmann (Israel) determinó que, inconscientemente, los humanos sentimos afinidad por otras personas que huelen de forma similar a nosotros.

• **¿Qué conforma este olor?** Hay muchos factores que influyen en ello, desde los genes a las hormonas, pasando por la higiene o el estado psicológico. Una mujer puede resultar mucho más atractiva durante la parte fértil del ciclo reproductivo, por ejemplo, debido a un cambio en las emanaciones que desprende. También se ha visto que el estrés

puede percibirse como hedor. Estos factores son incontrolables; sin embargo, un estudio de la Universidad Macquarie (Australia) estableció una relación directa entre lo que comemos y cómo olemos.

• **¿Cómo la dieta cambia la percepción?** El estudio animó a los participantes masculinos a no usar productos que enmascararan su olor natural (desodorantes, perfumes) para ver cómo los percibían las mujeres tras seguir una dieta determinada. Los que ingirieron más frutas y verduras desprendieron un aroma calificado como agradable, dulce o floral. En cambio, el olor de los que tomaron una alimentación excesivamente rica en carbohidratos refinados provocó más rechazo.

No todos los veggies son iguales

Aunque las verduras, en general, mejoran la percepción del sudor, algunas pueden influir negativamente.

• **Crucíferas, ajo y cebolla.** Estos alimentos tienen compuestos azufrados que pueden hacerlo más desagradable.

• **La paradoja del ajo.** Aunque se percibe negativamente en el aliento, no es así en el sudor corporal.

• **Evitar el efecto negativo.** Los expertos recomiendan aumentar la hidratación cuando se consumen estos alimentos para seguir oliendo a fresco.





RUE MADAM
PARIS

Boxistas PoruRadio not no



La clave del método es la constancia. Es una buena manera de empezar la jornada, a la que se puede sumar pasos y completar con otro tipo de entrenamientos.

El método Mizoguchi

Su rápida popularización es comprensible: a cambio de solo tres minutos de ejercicio diario promete activar a fondo nuestro cuerpo, especialmente por la mañana

MAGUIT SEBASTIÁN

La bailarina clásica japonesa Yoko Mizoguchi echó mano de su experiencia, le añadió unas partes de pilates y yoga y lo remató con sus conocimientos de anatomía. ¿El resultado? Un entrenamiento de tan so-

lo 3 minutos diarios que promete acelerar el metabolismo, mejorar las articulaciones y fortalecernos.

• **¿En qué consiste?** Este método está compuesto de cinco ejercicios y cada uno de ellos debe realizarse durante 30 segundos.

Estas son las pruebas a realizar:

• **Caminar sobre los glúteos.**

Sentada en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta, avanzar sin balancearse (o lo mínimo posible). Así mejoran los bloqueos de zonas como la pelvis, las caderas y los glúteos.

• **Rotación de hombros.** La posición es poco habitual, ya que tumbadas boca abajo tenemos que trazar círculos con los hombros. De este modo se libera la tensión acumulada en el cuello.

• **Movimiento de omóplatos.**

Sentadas o de pie, mover los omóplatos de arriba abajo y de delante hacia atrás. Para acabar el ejercicio, girar la espalda hacia la derecha, y después, a la izquierda.



Recurrir a los básicos esenciales

Como en el caso de las disciplinas en las que se basa, el yoga y el pilates, para realizar el método Mizoguchi solo se precisa **una equipación que permita libertad de movimientos**. Unos leggings y un buen sujetador deportivo son, junto a unos calcetines antideslizantes, los básicos necesarios, que pueden complementarse con una sudadera para mayor abrigo. Una esterilla antideslizante y una softball o pelota pequeña de pilates completarán el conjunto. A este se puede sumar una botella para tomar agua o infusiones.

Leggins de cintura alta con bolsillo lateral de **Ariadna Greece**, 49,90€.



01. Sudadera cruzada de **Oysho**, 35,99€. **02.** Leggings tobilleros de **Oysho**, 25,99€. **03.** Botella de acero, con efecto termo y tapón de bambú, de **Waterdrop**, 29,90€. **04.** Calcetines antideslizantes de **Doone**, 6,99€.

- **Trabajo de caderas.** Con una pelota bajo uno de los glúteos, mover las caderas hacia delante, hacia atrás y también hacia los lados. Emplear 30 seg por lado.
- **Ejercitar las piernas.** Ya sea sentadas o tumbadas en el suelo, estirar los dedos de los pies hacia delante y hacia atrás.
- **¿Tiene sentido hacerlo?** El experto en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y entrenador personal Jesús Cecilia señala que, si se es constante, puede tenerlo, ya que “realizar ejercicios fáciles activa el sistema endocrino –el que controla la insulina– y activa el metabolismo”. Sin embargo, cuanto más ejercicio se haga, siempre es mejor.



Por la mañana
Resulta más efectivo en este momento, ya que activa el metabolismo, que sigue trabajando durante el resto del día

FIEBRE POR LAS RAYAS

Hablar de rayas es sinónimo de sol. El estampado que ha estado presente en nuestros armarios desde siempre pega esta temporada un boom y se viste diferente. Finas, gruesas, de colores y combinadas entre ellas. Con todo el protagonismo

Fotografía **ENRIC GALCERAN** Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**





Trucos

Existen pequeños recursos fáciles y útiles para combinar las rayas de forma armoniosa. No importa su dirección, aunque engamarlas en color o aunar tamaños hace que visualmente la figura parezca más ordenada.

Polo de P.A.R.O.S.H., 292€. **Falda** de Zara, 49,95€. **Bolso** de Bijou Brigitte, 39,95€. **Zapatos** de Pretty Ballerinas, 229€.

En la página izquierda:
Top de P.A.R.O.S.H., 222€. **Pantalón** de Molly Bracken, 72€. **Mocasines** de Martinelli x Redondo Brand, 139,95€.



Un plus

Sumar tendencias puede ser un acierto si son como estas. La mezcla de rayas con detalles muy a lo new romantic, como lazos, volantes o incluso transparencias, puede resultar un match inesperado y atractivo.

Camisa de BOJ, 129€.
Pantalón de Tinta & Bariloche, c.p.v. **Pañuelo** a modo de cinturón de Bijou Brigitte, c.p.v.
Pendientes de Moncollier, 45€.



En modo camisero

Las rayas que tradicionalmente se han utilizado en la camisería masculina se transforman ahora y adoptan una estética más femenina y desenfadada; como estas con superposición de aplicaciones florales bordadas.

Vestido de Harmont & Blaine, 313€.

Identidad

El poder de este estampado es innegable. Tanto, que algunas marcas han conseguido convertirlo en su símbolo de estilo, como Jean Paul Gaultier y sus rayas marineras, o la icónica Sonia Rykiel en sus superposiciones lineales de colores contrastados.

Polo naranja de Michael Kors, 250€. **A rayas**, de Gant, c.p.v. **Pantalón** de Maje, c.p.v.

A todo color

La firma escandinava Marimekko nos ha enseñado que la loca mezcla de tonalidades no es un impedimento a la hora de crear conjuntos. Cuantas más, mejor, y además, desde aquí recomendamos que sean en colores vivos.

Jersey de Zara, 29,95€.

Pantalón de Antik Batik, 195€.

Bailarinas de Pretty Ballerinas, 269€.





Suiting

La raya fina de traje ha pasado por todas las épocas y tribus urbanas, un símbolo infalible en la sastrería masculina. Esta temporada Ulla Johnson o Valentino nos han recordado lo favorecedora que sigue resultando.

Americana, c.p.v., y **pantalón**, c.p.v., de Momoni. **Camisa** de Tinta & Bariloche, c.p.v. **Zapatos** de Pítillos, 69,95€.

Mix

Sabemos que la locura de la mezcla de este estampado no es para todas. Es por ello que recomendamos empezar de menos a más: una camisa a todo color y que juegue con el volumen, combinada con un pantalón que rebaje el tono visual para entrar en materia.

Camisa de Lloyd's para El Corte Inglés, 79,99€.

Pantalón de Tinta & Barloche, c.p.v.

Sombrero de Zara, 17,95€.

Empolvados

Pasarelas como las de Paul Costelloe o Emilia Wickstead nos han demostrado la delicadeza y sofisticación que se consigue al mezclar estampados geométricos en tonos pastel. Un recurso funcional en los looks primaverales.

Jersey de Lili Sidonio, 59€. **Camisa** de Harmont & Blaine, 135€. **Falda** de Tommy Hilfiger, c.p.v. **Collar** de Bijou Brigitte, 17,95€.

Modelo: Vita Mir, de Blowmodels. Makeup / Hair: Natalia Ferreiros. Ayudante de fotografía: Igor Artetxe. Ayudante de estilismo: Berta Blanch. Ayudante makeup: City Makeup



Significado

Aunque las rayas ahora son un must en todos los armarios, su percepción no fue siempre positiva. Asociadas a la marginación social y la prohibición, cambiaron como símbolo de estatus durante la era victoriana. Su distancia revelaba jerarquías.

Vestido de Antik Batik,
320€.

LA ESTRELLA ES EL ENCAJE

Primavera-verano 2026 ya es sinónimo de feminidad y delicadeza, elevando el encaje, en todas sus versiones y con novedosas combinaciones outwear. Una tendencia ganadora que promete prolongarse hasta el próximo otoño

Fotografía **KÁRIS VERRISS** | Estilismo **ÓSCAR VISITACIÓN**





Crochet

Aunque esta técnica tuvo una época dorada asociada a los años 70, el estilo boho-chic la saca a la palestra una y otra vez con aires de lujo artesanal. La sensación de hand made (aunque sea industrial) lo eleva de forma natural.

Jersey, c.p.v., y **falda**, c.p.v., de H&M Edition.
Bailarinas de Gioseppo, 79,95€.

Al detalle

Venimos de una temporada en la que el balletcore apuntó muy alto. Arrastrando un poco esa tendencia, rescatamos vestidos de aspecto satinado como este, cuyos acabados en bordado suizo le aportan distinción.

Vestido de Sandro, 440€. **Ballerinas** de Pretty Ballerinas, 229€.





Bombacho

Tal como hemos visto en pasarelas de Blumarine o Valentino, el total look encaje funciona. En este caso, dando forma a un pantalón bombacho. Una prenda que ha vuelto últimamente por todo lo alto.

Americana de Molly Bracken, 119€.

Camisa, 35,95€, y **top interior**, 35,95€, de Zara.

Pantalón de Antik Batik, 345€. **Bailarinas** de Gioseppo, 79,95€.

A capas

El look no solo se construye con el tejido, sino también con la forma. Volantes superpuestos y calados hacen que, en combinación con encajes y vainicas, se creen looks texturizados de lo más románticos.

Camisa de Sézane, 100€. **Falda** de Antik Batik, 345€.



Fluido

Suavidad y transparencia son algunas de las grandes cualidades del encaje. Marida de maravilla con tonos rosas y maquillaje que refuerzan su espíritu suave y fluido, ideal para construir siluetas interesantes.

Camisa de Tintoretto para El Corte Inglés, 59,99€. **Top** interior de Sandro, 195€. **Pantalón** de Zara, 29,95€.



Quintaesencia lencera

Con una textura que recuerda a los antiguos visos que se colocaban bajo vestidos y faldas para despegarlos del cuerpo, ahora salen al exterior como prenda estrella, a la que se añaden volantes y cortes al bias, con todo el protagonismo.

Vestido de Zara, 99,95€. **Bailarinas** de Gioseppo, 79,95€.



El top

Lo pusieron de moda celebrities como Kate Moss y Gwyneth Paltrow en los 90, y ha perdurado gracias a marcas como Miu Miu. Es fácil de combinar y juega con el layering, especialmente con punto y en un look monocromático.

Cárdigan de Sézane, 130€. **Top** lencero de Zara, 29,95€. **Pantalón** de H&M Edition, c.p.v.

A contraste

Un vestido lencero rematado en puntilla de encaje y drapeado central cambia el código cuando se combina con una chaqueta ligera de inspiración pirata. Un combo que fue transgresor en los 90 y que regresa de nuevo.

Chaqueta de Zara, 129€.

Vestido de Sandro, 265€. **Bailarinas** de Gioseppo, 79,95€.

Empolvado

Una paleta cromática integral, hecha a base de colores pastel y nudes, es la ideal para construir un total look romántico. Aquí, el rosa palo junto con un amarillo mantequilla consiguen este efecto.

Camisa, c.p.v., y **falda**, c.p.v., de Mantù. **Top** lencero de Sandro, 195€. **Bailarinas** de Giuseppe, 79,95€.

Agradecimiento a Hotel H10 Casa Mimosa, Barcelona.



Un toque romántico

Que la tendencia romántica ha llegado para quedarse, sí; pero que su total look puede resultar demasiado para muchas, también. Aquí cuatro propuestas de diario que la incluyen de manera sutil

Fotografía **CARLOS MARSELLÉS**

Estilismo **BERTA BLANCH**

01. Falda SUAVE MATCH

Lejos del corpcore de traje chaqueta que se volvió a imponer hace unas temporadas, hoy los looks de oficina (que tanto gusta a las influencers mostrar en sus Instagram) se relajan para dar cabida a la tendencia y a la originalidad, siempre que mantengan un punto formal. Aquí la americana de lino coge el relevo para complementar a esta falda blanca de encaje que cambia así de código.

Americana de **NKN**, 119€.

Camiseta de **DKNY**, 69€.

Falda de **Berénice**, c.p.v.

Bolso de **Slowlove**, 119€.

Zapatos de **Pretty Ballerinas**, 299€.

Pañuelo de **Clara & Beth**, 80€.

Collar de **Isabel Guarch**, c.p.v.

Brazalete de **Singularu**, 25,99€.



Pañuelo de
Jo & Mr. Joe
para **El Corte**
Inglés, 25,95€.



Americana de
Intimissimi,
79,90€.



Falda de
Sfera para
El Corte
Inglés,
35,99€.



Cinturón de
Campomaggi,
260€.



Americana
de **Massimo**
Dutti, 149€.



Bailarinas de
Gioseppe,
74,95€.

Looks suaves

Se consiguen
combinando
colores
empolvados
con tejidos
delicados



Camiseta de **Woman**
El Corte Inglés, 29,99€.

Camisetas a rayas

Esenciales de todo
buen tiempo gracias
a su aire fácil. Para la
oficina, mejor huir del
clásico azul informal y
elegir los tonos tosta-
dos, que van del ma-
rrón al beige y crudo.



De escote
abierto,
de **C&A**,
12,99€.



Con manga
ancha, de
Arket, 39€.



Con rayas horizontales, de
Benetton, 39,95€.

Bolso con flecos

El que acaba siendo, en
muchos casos, el acce-
sorio protagonista. Esta
temporada vuelve a
enamorarnos, en forma-
to shopper y con flecos
importantes.



Colgado al hombro, de
Anthropologie, 115€.



De tejido trenzado, de
Lefties, 25,99€.



Tipo shopper, de **Tintoretto**
para **El Corte Inglés**, 89€.



Recubierto de flecos,
de **Mango**, 119,99€.



Bolso de **Misako**, 27,99€.

Bolsos cuadrados

Una forma sofisticada, con asa de mano, rígido y tamaño mini. Con un diseño de inspiración Hermès, que evoca aires lady, y que por su tamaño, nos insta a llevar estrictamente solo lo esencial.



Con cierre dorado, de **Monpiel**, 179,90€.



Color rosa, de **Furla**, 395€.



Con tira ajustable, de **Isabel Bernard**, 219€.

Pulsera dorada de **Nunu Bcn**, 85€.



Pañuelo de **Latouche** para **El Corte Inglés**, 49,95€.



Pendientes de **Joidart**, 59€.
Camisa de **H&M**, 24,99€.



Camisa con lazada de **Lilysilk**, 159€.



PALETA DE ROSADOS

Si hay un color que destaca por encima del resto esta temporada, con permiso del amarillo, ese es el rosa palo. Elisabetta Franchi lo ha sacado en total look, pero aquí lo recomendamos a lo Fendi: combinando diferentes tonos rosados, o incluso con alguno más rojizo.



Botas altas de **Unisa**, 175€.

Pantalón de **C&A**, 39,99€.



Chaleco marrón de **Adolfo Dominguez**, 169€. En tono burdeos, de **Benetton**, 79,95€. En color crudo, de **H&M**, 17,99€.

Chalecos
Versátiles ya que se pueden vestir como top o como aliado en un look a capas, siempre en código sastre





02. Detalles LAYERING

El recurso más recurrente para montar looks estilizados. Para esta época de entretiempo, superponer capas siempre es una buena solución. La recomendación es que se juegue con prendas engamadas y de distintos cortes. Los detalles como volantes, lazadas o drapeados serán el extra new romantic que eleve el plus de moda.

Camisa con lazo, 225€, y top estampado, 199€, de **Mirto**. Chaleco burdeos de **Miphai**, 89,99€. Pantalón de **Kiabi**, 22€. Botas de **Ángel Alarcón**, 175€. Bolso de **Bijou Brigitte**, 34,95€. Pañuelo de **Clara & Beth**, 80€.





03. Básicos CON FRUNCES

Construir un armario cápsula es esencial. Con todas esas prendas y accesorios que nunca pasan de moda y combinan con todo. Es el caso de ciertas piezas románticas que subsisten al paso de los años, como esta camisa de manga y puños importantes con detalles fruncidos; un patrón que puede transformarse en casaca.

Chaqueta de **Hoss Intropia**, 149€. Camisa de **Simorra**, 148€. Falda de **Kiabi**, 15€. Pañuelo de **Clara & Beth**, 127€. Zapatos de **Pedro Miralles**, 119€. Bolso de **Springfield**, 35,99€. Collar de flores de **Acus**, 88€. Collar de cadena de **Mes Amies**, 119€. Brazalete de **Bijou Brigitte**, 9,95€.

Zapatos abotinados

Un diseño, mayoritariamente con tacón, que termina y se moldea por debajo del tobillo y se cierra con cremallera o cordón. El híbrido a medio camino entre botín y zapato de vestir.



Con cordón ancho, de **Hispanitas**, 139€.



De piel de ante y punta afilada, de **Unisa**, 155€.



Zapato de tacón alto de **Mascaró**, 179€.



Collar de **Bijou Brigitte**, 17,95€.

Chaqueta de **Ba&sh**, 275€.



Chaqueta de **Mango**, 39,99€.



Camisa estampada de **Caroll**, 85€.



Pendientes, 15,99€, y bolso, 79,99€, de **Mango**.

PRINTS FLORALES

Desde tamaños más grandes como los de Carolina Herrera o Chloé, hasta más pequeños como los de Christian Dior o Miu Miu. El estampado floral es tendencia y claro sinónimo de primavera. Lo bueno es que nos sigue apeteciendo todas las temporadas.



Falda denim de **Sézane**, 125€.



Con corte delantero, de **C&A**, 15,99€. De corte largo, de **Only**, 39,99€. Con botonadura delantera, de **Vero Moda**, 49,99€.

En denim
Hoy vuelven a triunfar las faldas vaqueras; el plus vintage es que lleven abertura delantera



04. Chorreras A LO PREPPY

Aunque intentemos huir de él, resulta imposible. El estilo preppy nos persigue, pero nos encanta. Un estilo que nos recuerda a la nostálgica época de Burberry o Ralph Lauren, pero que ha sabido reinventarse para mantenerse. Una camisa romántica de chorreras, en el típico azul college, nos actualizará el conjunto de manera distinta.

Jersey de **Springfield**, 39,99€. Camisa de **Simorra**, 130€. Falda de **Mirto**, 425€. Collar piedras verdes, c.p.v., y de una piedra verde, c.p.v., de **Isabel Guarch**. Mocasines de **miMaO**, 109€. Bolso de **Mango**, 79,99€. Pendientes de **Carmen Sánchez de Ventura**, 65€.



CLARA PARA PITILLOS



La primavera bajo tus pies

Por fin llega el buen tiempo y las tardes se alargan para que disfrutes de la luz y de la primavera. Con el sello de calidad "Made in Spain" y con más de 40 años de historia, Calzados Pitillos presenta su nueva colección con sandalias muy elegantes, de colores claros con detalles dorados e irisados y fibras naturales, que destacan por ser muy cómodas y versátiles.

Las más confortables. Pensadas para que empieces a lucir las piernas en un evento especial de primavera, o para conseguir un look más sporty chic, Calzados Pitillos te ofrece sandalias clásicas actualizadas, valencianas de rafia, napa o piel laminada en oro, plata o colores alegres, y modelos planos o con cuñas bajas, haciendo de este calzado la opción perfecta para acompañarte durante todo el día.



En crema, detalles dorados
y suelo efecto madera.
P.V.P. 79,95 €



Sandalia cruzada, con cuña
mediana y detalles en oro.
P.V.P. 79,95 €



Con acabado troquelado y
plataforma efecto madera.
P.V.P. 74,95 €



Valenciana en laminado
plata y cuña de 5 cm.
P.V.P. 74,95 €



PITILLOS®
HECHO EN ESPAÑA DESDE 1981

Revistas, Radio, not, no

Cárdigan trenzado

De clara inspiración de fraternidad americana, rescatamos los cárdigans college del armario para vestirlos con looks de estilo universitario. Mucho mejor si es en corte oversize.



De punto de
ochos, de
GAP, 79,99€.



Con manga
abullonada,
de **Reserved**,
55,90€.



Con detalle en pecho y
brazo, de **Gant**, 250€.



Con acabados a rayas,
de **Polo Club**, 79,90€.



Con volantes, de
Renatta & Go, 35,95€.



Camisa
estampada
de **H&M**,
19,99€.



Semitrans-
parente,
de **Monki**,
44,99€.



Falda de cuadros de
The-are, 59,95€.



Bolso de
Na-ki,
85,95€.

FALDA DE CUADROS

Resultó una base clave para los estilismos de otoño en la temporada anterior, pero le alargamos la vida en primavera. Una pieza que, sin duda alguna, es la fusión de estilo y comodidad. ¿Cómo aportarle frescor? Con blusas semitransparentes y vaporosas, mejor en colores claros.

Mocasines negros

Un diseño que recuerda al uniforme del colegio, pero que sigue impasible en el armario



Clásicos con altura,
de **Unisa**, 109,90€.



Con juego de doble tejido,
de **Mascaró**, 199€.



Con detalle superior,
de **Pompeii**, 139€.



Con cierre de hebilla,
de **Alohas**, 200€.

CLARA PARA C&A

Mi querida Primavera

¡CELEBRA LA ALEGRÍA DE LAS FLORES, LA LUZ Y EL COLOR CON LA NUEVA COLECCIÓN DE C&A!

Con la llegada del buen tiempo, damos la bienvenida a la nueva Colección de Primavera C&A. Es fresca, atrevida, llena de energía y con un toque muy femenino para disfrutar del día a día en la ciudad, o bien de una ocasión festiva y especial. Las nuevas propuestas Mix & Match de C&A combinan tonos alegres y fits florales con el denim, creando looks muy actuales y de lo más versátiles.

¡QUE VIVA EL COLOR!

La nueva colección, con gran diversidad de tallas, incluye tonos verdes, blancos y cremas junto a marrones cálidos con alegres toques de mandarina y melocotón, que añaden un toque divertido a cómodas prendas de lino, algodón y viscosa. ¡Y a disfrutar la primavera!

Looks informales y festivos de tonos alegres y juveniles

Total Look floral

Blusa estampada (19,99 €) y pantalón wide leg a juego (25,99 €).

c-a.com

En verde
Longblazer - relaxed fit (49,99 €), chaleco entallado (29,99 €) y vaqueros denim Wide Leg Jeans (39,99 €).

Mix & Match

La americana de bouclé en azul oscuro y con textura (49,99 €) consigue un look marinero junto a la camiseta de rayas rojas (12,99 €) y el Wide Leg Jeans azul claro (39,99 €).

LA DIETA ANTI HINCHAZÓN

Tras el largo invierno, la primavera nos trae cambios que permiten que nuestro cuerpo se reequilibre y se libere de líquidos retenidos, vuelva a abrazar el movimiento y baje de peso gracias a los alimentos de esta temporada, más ligeros

CARME DEL VADO

Revistas BoruRadio.net no

Dejamos atrás el invierno, una estación en la que “nuestro organismo ha necesitado mucha más energía para mantener su temperatura, lo que nos ha llevado a consumir alimentos más calóricos, más ricos en grasas y carbohidratos, que suelen sobrecargar el hígado y los riñones”, subrayan el Dr. Jesús Vázquez, experto en nutrición, y la nutricionista y psiconeuroinmunóloga Martina Vázquez, más conocidos en redes como @nutri.vazquez. No es solo esto, también “es una estación en la que ha habido menos sudoración, en la que se hace una menor ingesta de agua y en la que hay poca exposición a la luz solar. Todo esto hace que nuestros órganos depurativos estén sobrecargados”, afirman los autores de *Un año para cuidarte* (Ed. SomosB).

LAS IMPLICACIONES DE ESTA SOBRECARGA

Uno de los primeros síntomas que podemos notar es la retención de líquidos y la hinchazón, además de la pesadez en las piernas. Pero también hay otras molestias asociadas, como digestiones pesadas, problemas de regularidad, cansancio, dolor de cabeza, mal sabor de boca o, incluso, mal aliento.

• **Cambios de dinámica.** “En este proceso de adaptación a la primavera, la alimentación es fundamental, pues de ahí tiene que salir la energía que necesitamos para ayudar a nuestros

órganos a depurarse”, aseguran los Vázquez. En este sentido, la dietista integrativa Bea Gómez (@bealnatural_) explica que “forzar al organismo a procesar alimentos que no corresponden a la estación impide que ciertos grupos alimentarios tengan su necesario período de descanso, lo que exige un esfuerzo extra al sistema digestivo y dificulta una buena asimilación, afectando a la salud”. Por ello, la autora de *Cocina antiinflamatoria* (Ed. Zenith) afirma que “priorizar los alimentos de temporada favorece tanto la absorción óptima de nutrientes, como el equilibrio digestivo”.

QUÉ NOS OFRECE LA PRIMAVERA

“Hay que tomar alimentos que faciliten el trabajo del hígado, como el brócoli, la cebolla, el ajo, la alcachofa, los espárragos, las espinacas, los berros y otras verduras de hoja verde”, señala la Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista, experta en el tratamiento de la obesidad y del sobrepeso. Apunta también la llegada de nuevas frutas, “como las fresas, las cerezas, los nísperos o las primeras ciruelas, que aportan hidratación en un momento donde empiezan a subir las temperaturas; y también vitaminas para reforzar el sistema inmune en una época proclive a las alergias. Además de antioxidantes para combatir los radicales libres, que nos envejecen”.

• **El plato, una paleta de color.** Jesús y Martina Vázquez animan a llenar los menús con alimentos variados de diferentes tonalida-



No a todos nos afecta igual

Como explican los @nutri.vazquez, el aumento de la insolación “entra por los ojos, llega al cerebro y afina los ‘relojes internos’. Los niveles de serotonina suben poco a poco, el ánimo mejora, dormimos mejor porque anochece a su hora y, sin casi darnos cuenta, el cuerpo pide movimiento”.

Astenia. Sin embargo, a algunas personas estos cambios les restan energía. Esto se debe, según Martina Vázquez, “a que algunos somos más diurnos y otros más nocturnos. También a que hay personas que tienen el cuerpo más adaptado al frío y les cuesta mucho el cambio de temperaturas. Y si, además, esta persona en invierno ha llevado una dieta más rica en azúcares, está más sobrecargada. Si no se depura correctamente, le puede llegar a afectar.” Y añade que las alergias, que son más frecuentes en esta estación, también pueden afectar.



Proteína. Se puede añadir al primer plato en poca cantidad, como estas gambas con berros, y tomarla también en el segundo plato.

des porque “al final, cuando estás viendo colores, lo que hay son antioxidantes, vitaminas, minerales. En primavera, los alimentos tienen muchísimos más colores ya que es una época en la que la luz del sol nos oxida y precisamos alimentos para protegernos de este proceso. Y cada color aporta un tipo de antioxidante distinto”.

UN MACRONUTRIENTE (MUY) IMPORTANTE

“¿Qué nos pide el cuerpo? Más fruta, más verdura... Y, como consecuencia de ello, bajan los niveles de consumo de proteína”,

advierde Martina Vázquez, quien recalca que “es algo que olvidan sobre todo las mujeres y más cuando llegan a la menopausia”. Pero hacerlo es un error, porque la proteína ayuda a mantener la masa muscular, a la saciedad, el control del peso, mantiene altas las defensas y contribuye a la regulación del sistema hormonal.

• **Qué vigilar.** El Dr. Jesús Vázquez alerta sobre consumir un exceso de vegetales, “porque si se desayuna una fruta; a media mañana otra, o unas nueces; a mediodía se ingiere una ensalada o verdura con pescado; a

media tarde de nuevo fruta; y por la noche, otra ensalada; al final lo que consigues es estar todo el rato fabricando insulina y no puedes quemar grasa. Por ello, no hay que olvidarse de la proteína”. En esta línea, la Dra. Beltrán explica que “cuando nos apetezca tomar una ensalada como plato único, además de la verdura, hay que pensar en incorporar la suficiente cantidad de proteína, que nunca es una latita de atún. Esta habría que acompañarla de dos huevos, por ejemplo”. Y añade que “si, además, estamos pensando en perder peso, ha-



Ideas top CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

“En primavera hay que ventilar, hay que abrir las ventanas, respirar, tomar el sol, coger aire y abrazar un árbol, poner los pies sobre la hierba”, enumera el Dr. Vázquez, quien anima a hacerlo porque, aunque son “detalles pequeños, sumados, hacen que el cuerpo arranque en la primavera como un motor bien afinado”.

- **Sol y más sol.** “Obtener vitamina D a través de la luz solar es importantísimo, pero exponerse al sol también es una cuestión de estilo de vida. Porque mantenerse en interiores se relaciona con una vida más sedentaria. En cambio, hacer actividades al aire libre, como andar, rompe con esta dinámica”, asegura.

- **Aumentar la sudoración.** Es una buena manera de depurar el organismo y favorecer que se deshinch. Hay muchas maneras de conseguirlo, como a través de la actividad deportiva o acudiendo a saunas secas o de vapor siempre que no haya contraindicaciones de salud que lo impidan. Los alimentos picantes, al aumentar la termogénesis, también ayudan a ello, pero no todos los estómagos son igual de receptivos a este sabor.

bría que optar por consumir los hidratos de carbono más ricos en proteína, como las legumbres o la quinoa, en lugar de otros como el arroz o el cuscús, y hacerlo en raciones de guarnición”.

- **Qué tipo de proteína tomar.** Según @nutri.vazquez, “como la primavera es una época de curación y hay que ayudar al hígado, lo fundamental es que se trate de una proteína de buena calidad y que no sea proinflamatoria”. Se aconseja el consumo de carne blanca (pollo, pavo), huevos, pescados (blancos o azules, ricos en omega 3), y legumbres o derivados (tofu, tempeh). También carne roja (ternera, cerdo, cordero), pero más ocasionalmente.

- **Nuevas formas de cocción.** Estos expertos también aconsejan elaboraciones como el vapor o el salteado, porque, como dicen, “si cocinas ligero, te sientes ligero”.

AYUDA A PERDER PESO Y DESHINCHARSE

En primavera, los alimentos son menos calóricos porque aportan más agua, así que se aligera la alimentación al consumirlos. Además, tienen el valor de depurar el organismo que apuntábamos antes, una conjunción de factores que ayudan a la mejora de la composición corporal. Esto sucede de manera natural, que es el mejor modo de hacerlo ya que, como explican estos expertos, “nunca hay que contar calorías, excepto si hay una patología concreta que lo indique”.

- **Elecciones inteligentes.** “La moderación siempre es importante, pero cuando uno está en una cena con amigos, por ejemplo, tiene que pensar si se decan-

Descansar bien también resulta clave en este proceso porque ayuda a la correcta regeneración celular

ta por dar protagonismo a los vegetales. En este caso debe vigilar la cantidad de grasa que se les añade. Si el ingrediente principal es de origen animal, no pasarse con los vegetales. Es decir, si se consume pescado, no hincharse a lechuga”, aconseja el doctor.

DESCANSAR ENTRE COMIDAS ES CLAVE

Los autores de *Un año para cuidarte* advierten contra el picoteo o el hacer tentempiés a media mañana y tarde porque no se deja el tiempo suficiente para hacer la digestión. En cambio, cuando existe este período de descanso, el organismo puede regenerarse. Por ello, recomiendan hacer tres comidas al día, o incluso dos en los días en los que se siente menos hambre.

- **Cenar pronto y desayunar lo más tarde posible.** Es la recomendación que hacen estos especialistas, ya que el descanso nocturno es muy importante para el hígado. Y siempre que se pueda, hacer un ayuno de 16 horas, renunciando a la cena, porque se alarga el tiempo que el cuerpo puede dedicar a “repararse”. Pero dependerá de ca-



Al sol. Es importante exponerse al sol fuera de las horas centrales del día para sintetizar vitamina D.



Legumbres. Deben seguir presentes en la dieta aunque no como potajes, sino consumidas en ensaladas, guarniciones, etc.

da persona, “porque hay quien se encuentra fatal si no cena. O puede no sentirse igual de predispuesto un día que otro”.

• **Cómo gestionar el hambre.** @nutri.vazquez recomiendan comer lo suficiente durante las ingestas y “no reducir las cantidades pensando que eso va a ayudar a adelgazar. Cuando se come bien, se puede aguantar luego un tiempo más largo entre ingestas”. En estos períodos, lo conveniente es estar ocupado, buscar distracciones y, si se echa de menos tomar algo, recurrir a una infusión, por ejemplo. En caso de necesitar realmente ingerir

algún tipo de alimento, aconsejan que este sea salado, para que no eleve la insulina. Por ejemplo, “consumir aceitunas, boquerones, berberechos, mejillones, entre horas, para que no haya picos de insulina. Si se toma una fruta, en cambio, sube el azúcar en sangre y el hambre regresa más rápido”.

HIDRATARSE PARA ELIMINAR LÍQUIDOS

“Parece contraintuitivo, pero si no consumimos suficientes líquidos, el cuerpo retiene agua para evitar la deshidratación y activa la hormona antidiurética”, expli-

ca la Dra. Beltrán, entonces, aparece la hinchazón y el malestar. Por ello, la médico nutricionista recomienda “beber aunque no se tenga sed. Si cuesta hacerlo, llenar una botella de litro y medio para ser conscientes de la cantidad ingerida”. Para hacerlo más apetecible, se puede recurrir a infusiones frías o a aguas saborizadas naturalmente (con menta, jengibre y zumo de limón).

MASTICAR BIEN AYUDA A DESHINCHAR

El proceso de triturar los alimentos ayuda al cuerpo a desinflamarse. Como ejemplifica el



Dr. Vázquez, “los vegetales se digieren con la amilasa salival. Si no se trituran lo suficiente, en cambio, llegarán al sistema digestivo sin digerir y se enfrentarán a una fermentación que provocará una hinchazón y una retención de líquidos causadas por la inflamación”.

• **Contar masticaciones no resulta útil.** En su lugar, Martina Vázquez propone que tras cada bocado se apoyen los cubiertos sobre la mesa y no se vuelvan a recuperar hasta haber masticado y tragado. De este modo, se consigue automatizar el hábito al hacerlo más consciente.

7 días antirretención

MENÚS PARA DESHINCHARSE EN PRIMAVERA

Lunes

• DESAYUNO

Overnight de kéfir con fresas y semillas de chía y lino molidas

• COMIDA

Ensalada de berros y canónigos con habi-
tas tiernas // Rodajas
de pulpo con pimen-
tón (sin patata)

• CENA

Chips de alcachofa a
la plancha // Lomo de
salmón a la plancha
// Yogur

Martes

• DESAYUNO

Tostada con fiambre
de pavo, rodajas de
tomate y lechuga

• COMIDA

Ensalada de judías
verdes, patata her-
vida, tomate, huevos
duros y bonito //
Cerezas

• CENA

Espinacas rehogadas
// Lomos de conejo
deshuesados con
setas // Yogur

Miércoles

• DESAYUNO

Kéfir con granola sin
azúcar, manzana
y canela

• COMIDA

Cuscús de brócoli
con pasas y piñones
// Salteado de pavo
y setas // 1 pera

• CENA

Crema de calabaza
sin nata // Boquero-
nes a la plancha
// 1 vaso de kéfir

Jueves

• DESAYUNO

Kéfir con semillas
de chía remojadas
y frutos rojos

• COMIDA

Espárragos a la
plancha con huevo
picado // Lomos de
lubina a la plancha //
Fresas

• CENA

Menestra de verdu-
ras de primavera //
Hamburguesa XL
de pollo // Kéfir

Viernes

• DESAYUNO

Tostada con bonito,
tiras de pimiento asa-
do y aceitunas

• COMIDA

Endibias rellenas
de queso cottage y
nueces picaditas //
Berenjena rellena de
carne // 1 kiwi

• CENA

Crema de espá-
rragos sin nata //
Caballa entomatada
// Yogur

Sábado

• DESAYUNO

Tostada con agua-
cate machacado y
salmón marinado

• COMIDA

Salpicón de maris-
co // Rodaballo al
horno sobre lecho de
tomate y cebolla //
Nísperos

• CENA

Revuelto de setas,
tirabeques y daditos
de jamón // Yogur

Domingo

• DESAYUNO

Tortilla con setas
y 1/4 de aguacate

• COMIDA

Mejillones al vapor
// Falsa lasaña con
láminas de calabacín,
verduras de tempo-
rada, merluza, gam-
bas y bechamel de
calabacín // Fresas

• CENA

Zumo de tomate
con sal y pimienta //
Albóndigas de pes-
cado // Yogur

Antes de las comidas, tomar infusiones coleréticas (de boldo o milenrama), y después, té verde o manzanilla con anís

Dieta revisada por la Dra. M.ª Isabel Beltrán, médico nutricionista, experta en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso y en longevidad

EDULCORANTES A EXAMEN

La estevia y el eritritol siguen copando los estantes destinados a los sustitutos del azúcar, mientras las redes aconsejan consumir los “nuevos”: la alulosa y la fruta del monje. Pero ¿son estos endulzantes seguros?

CARME DEL VADO

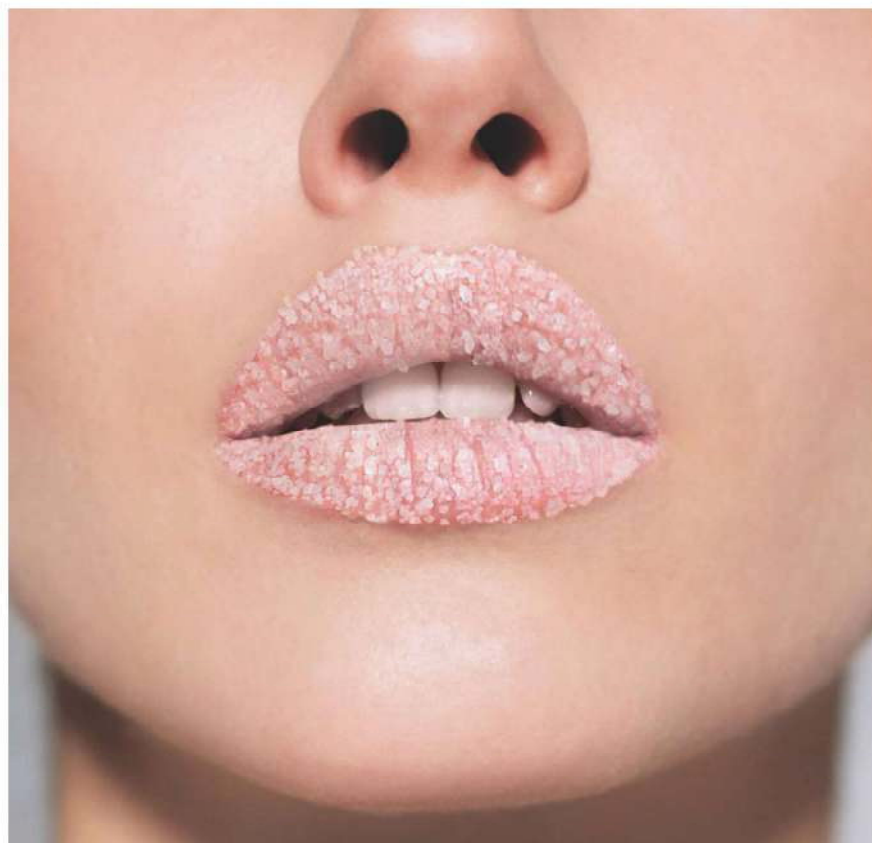


El edulcorante que lo cambia todo”, “el mejor para incorporar en tu dieta” o “el que los diabéticos van a amar”, son algunas de las afirmaciones que se lanzan en las redes indistintamente sobre dos nuevos edulcorantes: la alulosa y la fruta del monje. A diferencia de la estevia o el eritritol, que en su momento desplazaron el consumo del aspartamo, la fructosa, la sucralosa o la sacarina, estos todavía no están aprobados como aditivos alimentarios por la Unión Europea.

• **Sin embargo, hay presión por consumirlos.** Las redes sociales no entienden de fronteras y hay muchos creadores de contenido hablando de estos productos, ya que, por ejemplo, se ajustan a los requerimientos de dietas como la keto o por quienes siguen programas de ayuno intermitente. Como su consumo no está prohibido, pueden adquirirse sin trabas a través de algunos portales online que ofrecen productos de otros países donde sí han sido aprobados, como en Estados Unidos, donde han obtenido el visto bueno de la famosa Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

QUÉ SON Y QUÉ PROMETEN

Tanto la alulosa como la fruta del monje son edulcorantes sin calorías que no elevan la glucosa en sangre ni provocan molestias gastrointestinales, siendo ambos aptos para el consumo de los diabéticos, por ejemplo.



• **Alulosa.** Es un azúcar que se encuentra de forma natural en frutas como la uva, los higos o el kiwi, y que no hay que confundir con la fructosa. Mientras esta última es usada por el cuerpo como recurso energético, la alulosa no se asimila y se expulsa directamente por la orina, sin aportar calorías. Endulza menos que el azúcar de mesa, pero no deja regusto en la boca, como sí ocurre con otros edulcorantes. Es apta para cocinar y hornear.

• **Fruta del monje.** También llamada *luo han guo*, endulza mucho más que el azúcar de mesa tradicional sin provocar caries o sobrecargar el hígado. Se extrae del fruto de una planta cucurbitácea, presente en países asiáticos como China o Vietnam. De hecho, en la medicina tradicional china se le atribuyen propiedades medicinales y se recomienda como ingrediente que promueve la longevidad, debido a los

El eritritol EL CÓDIGO E968

Es uno de los edulcorantes más consumidos, pero han surgido ciertas dudas sobre su seguridad.

• **Opinión experta.** Miguel Ángel Lurueña (@gomino-lasdepetroleo), experto en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, explica que “hay estudios observacionales que muestran una correlación entre el consumo de alimentos con eritritol y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, pero no se ha determinado una relación causa-efecto. Por eso, es necesario seguir investigando”. Remarca que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria reevaluó el eritritol en el 2023 y mantiene su aprobación para uso alimentario.

El exceso de edulcorantes proviene del consumo habitual de refrescos y ultraprocesados

antioxidantes que contiene. Se comercializa en forma de polvo o gotas y se puede usar para cocinar. Si es puro, no deja un sabor amargo, aunque a veces se mezcla con otros edulcorantes, como la estevia, para enmascararlo. Debido a su creciente popularidad, hemos querido hablar con expertos para que den su opinión sobre estos productos.

POR QUÉ NO PUEDEN COMPRARSE AQUÍ

La dietista y nutricionista integrativa Sandra Moñino (@nutricionat_) explica que “la alulosa y la fruta del monje en Europa no están aprobadas como aditivos porque no se ha presentado suficiente información para garantizar su seguridad según los criterios europeos. No es que estén prohibidas por peligrosas, sino que no hay datos suficientes”.

La autora de *Feliz menopausia* (Ed. Harper Collins) asegura que en la Unión Europea “las normas son muy estrictas respecto a los ingredientes nuevos. Si no hay suficientes estudios que respalden su seguridad, simplemente no se autorizan. Es una cuestión de precaución”.

• **Conocerlos en profundidad.** La evaluación que hacen las autoridades de Seguridad Alimentaria

se traduce también en recomendaciones de uso, que en el caso de estos dos edulcorantes todavía no están disponibles aquí. Lurueña pone de ejemplo el eritritol, que como explicábamos, sí está aprobado para su consumo como aditivo alimentario en nuestro país, pero que “si se consume en gran cantidad puede tener efectos laxantes, igual que ocurre con otros polialcoholes. Por eso es obligatorio incluir en el etiquetado una advertencia que informe sobre esto”.

SI SE APRUEBAN, ¿VALE LA PENA CONSUMIRLOS?

@gominolasdepetroleo cree que, en términos generales, la

respuesta sería negativa, porque “si seguimos unos hábitos saludables –no fumamos, no bebemos alcohol, realizamos actividad física de forma regular, seguimos una dieta basada en alimentos frescos o poco procesados, priorizando los vegetales, como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, etc.–, lo más probable es que comer un día puntual un trozo de bizcocho no vaya a tener ningún impacto sobre nuestra salud”. Por ello, este experto considera que “en ese caso, no debería preocuparnos demasiado si es industrial o casero, si tiene azúcar o si tiene edulcorantes: comemos estos productos por disfrute, así que



EN HORNEADOS

Los dos nuevos edulcorantes se pueden usar para recetas de repostería porque son muy estables a temperaturas altas.



deberíamos pensar en cuál es el que más nos gusta y no tanto en el más saludable”.

• **La excepción a la regla.** El tecnólogo de los alimentos no niega que “los edulcorantes pueden ser herramientas útiles en determinadas situaciones, como por ejemplo, para tratar de reducir el consumo de refrescos”, pero advierte de que lo importante son “los patrones dietéticos: lo que comemos en el día a día”.

¿PUEDEN SER ÚTILES PARA ADELGAZAR?

Sandra Moñino asegura no recomendarlos como estrategia habitual para perder peso “ya que, aunque no tengan calorías,

siguen sabiendo muy dulce. El cerebro recibe el mensaje de ‘estoy comiendo algo dulce’ y espera obtener una energía de vuelta. Cuando esa no llega, en muchas personas se dispara el hambre o aparecen los antojos después”. Por ello, la nutricionista aclara que sustituir el azúcar por los edulcorantes “no soluciona la relación que tiene la persona con el dulce, solo la está disfrazando”.

• **Otras consecuencias negativas.** @nutricionat_ añade que consumir edulcorantes “en grandes cantidades puede afectar a la microbiota intestinal”, algo que también puede interferir en el proceso de mejora de la composición corporal.

Recuperar el gusto por los sabores naturales

Moñino reflexiona sobre la necesidad de endulzarlo todo y anima a “reeducar el paladar para apreciar los sabores naturales de los alimentos”. Por ello proponemos ideas para conseguirlo de forma paulatina.

• Reducir los endulzantes.

No importa si se consume habitualmente azúcar, miel, siropes, cremas de dátiles, frutas desecadas o edulcorantes, la idea es reducir la cantidad de los mismos para ir deshaciendo el paladar a un sabor dulce tan marcado.

• Potenciar el dulce natural.

Las frutas y los productos lácteos, por ejemplo, tienen azúcares naturales que se pueden potenciar sin añadir endulzantes. Por ejemplo, un melón al que le falta maduración puede saber más dulce solo con añadirle una pizca de sal. También, agregar canela puede ayudar a contrarrestar sabores amargos y hacer más fácil el consumo de café sin azúcar.

• **Calorías líquidas.** Los refrescos o los zumos de frutas, industriales o caseros, añaden (mucho) azúcar innecesario a la alimentación. Como alternativa se pueden consumir infusiones que saben dulce como las florales o el té rooibos, por ejemplo, incluso kombuchas con 2 g o menos de azúcar por 100 ml.

FRUTAS PARA EL CORAZÓN

Consumir regularmente dos o tres piezas diarias de estos alimentos es como hacer un tratamiento de larga duración para asegurar la salud cardiovascular

RAQUEL GONZÁLEZ



Cuando pensamos en el cuidado de la salud cardiovascular solemos preocuparnos por la cantidad de sal que tiene nuestra alimentación, el número de raciones semanales que debemos tomar de pescado azul, o por moderar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas como los embutidos u otras carnes procesadas. Sin embargo, pocas veces reparamos en la importancia que tiene en este aspecto tomar diariamente dos o más raciones de fruta.

• **Por qué son protectoras.** No es solo por el aporte de vitaminas (como la C) con un alto poder antioxidante, que protegen las arterias, sino también el de otros nutrientes como los carotenoides (betacaroteno, licopeno, luteína, zeaxantina) que, en diversos estudios y metaanálisis, se han relacionado con un menor riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular. También, como señala la Fundación Española del Corazón, que tengan una alta concentración de minerales como el potasio y el magnesio “ayuda a proteger

Las frutas ricas en potasio contribuyen a la reducción de la presión arterial y disminuyen el riesgo de infarto

contra los trastornos del ritmo cardíaco”. Además, son ricas en nitratos, que contribuyen a dilatar los vasos sanguíneos y a mejorar la circulación. Es más, su alto contenido en fibra “favorece la acción de las enzimas digestivas y la absorción de las grasas, entre ellas, el colesterol”.

MÁS QUE UN POSTRE

Aunque es muy aconsejable tomarlas al final de las comidas, las frutas pueden formar parte del desayuno, en un porridge de avena guisada, en puddings o en overnights. También en tostadas, acompañando al queso fresco, por ejemplo. En los platos principales, pueden añadirse a ensaladas, cremas frías como el gazpacho, o guarniciones. La única condición es que se consuman frescas y a ser posible con su piel, para que conserven intactas sus ventajas.

Debido a sus muchas virtudes, hemos seleccionado algunas de las frutas más beneficiosas para la salud cardiovascular para animar a consumirlas solas o en recetas sabrosas y fáciles.

ALBARICOQUE

La primavera y el verano son el mejor momento para disfrutar de esta fruta rica en tres vitaminas antioxidantes (A, C y E) y en betacarotenos. De hecho, se calcula que tres piezas aportan la



Gourmet. Un postre muy goloso consiste en servir albaricoques frescos con yogur griego batido y menta.

Potenciar sus efectos

Combinar las frutas con hierbas aromáticas es una buena idea. Estas últimas también son fuentes concentradas de fitonutrientes, incluyendo carotenoides como el betacaroteno, la luteína o la zeaxantina. Entre las más recomendables están las siguientes:

- **Menta.** Tiene una alta capacidad antioxidante por la gran cantidad de carotenoides que aporta.
- **Albahaca.** Presenta cantidades significativas de betacaroteno, luteína y zeaxantina.
- **Perejil, cilantro y eneldo.** Estas hierbas frescas son igualmente ricas en pigmentos naturales con poder antioxidante.



Melocotón. El fresco puede sustituir al de conserva en toppings de recetas dulces.



Fresas. Añadirles un chorro de limón si se van a servir troceadas para preservarlas.



Melón. Al comprarlo, presionar el extremo del tallo, que debe ceder un poco si está en su punto.

mitad de los betacarotenos que necesitamos al día. También proporciona cantidades significativas de potasio.

• **Ideas sabrosas.** Si se consume junto a lácteos (yogur, kéfir o queso fresco), aderezar con especias como la canela, el anís o el jengibre fresco, que potencian su sabor. También se puede sumar a una ensalada de cuscús junto a cebolla, tomate, menta, queso fresco y frutos secos.

MELOCOTÓN

Dos piezas cubren el 23% de la necesidad diaria de vitamina A, el 50% de C y el 15% de la E. Además, proporciona potasio, fósforo, magnesio y hierro, y fibra

soluble, que ayuda a mantener bajos los niveles de colesterol.

• **Suculenta guarnición.** El melocotón acompaña muy bien platos de cerdo o de pato, carnes muy grasas que agradecen el frescor de esta fruta. No hace falta cocerlo, solo cortarlo para consumir junto a estas carnes. En ensalada, también marida bien con el jamón ibérico, por ejemplo.

FRESA

Un estudio hispanoitaliano reseñó que consumir 500 g de fresas al día disminuye el colesterol malo LDL (un 14%) y los triglicéridos (un 21%). Además, los pigmentos que les dan color, las antocianinas, previenen los trastornos

vasculares y mejoran la función de las plaquetas, por no hablar del efecto diurético que tienen por su contenido en potasio.

• **En platos salados.** Servirlas crudas en brochetas de pollo, calabacín y maíz, por ejemplo. En ensaladas se llevan especialmente bien con la quinoa, las espinacas baby y las avellanas. También pueden servirse como relleno de unas endibias mezcladas con queso tipo cottage.

MELÓN

Tiene una alta proporción de agua y potasio y un escaso contenido en sodio, por lo que es una de las mejores frutas a consumir en caso de sufrir hipertensión.

Mango. Si se sirve como puré en vasitos, añadir zumo de limón y un toque de cardamomo.



Sandía. Está lista para consumir si al golpearla emite un sonido hueco.



Papaya. Triturarla junto a una bebida vegetal de almendras y servirla laminada y con menta.



• **Dos clásicos.** Un plato muy fácil y socorrido es consumirlo con jamón, pero también es frecuente tomarlo en una sopa fría obtenida al triturarlo con pepino, menta, zumo de limón, sal y pimienta y, opcionalmente, yogur o nata, miel u otro endulzante.

MANGO

El ayurveda, la medicina tradicional de la India, indica el consumo de esta fruta para fortalecer el corazón. Y es que tiene todas las virtudes de las que hablábamos al principio.

• **En la cocina.** Marida muy bien con el salmón y el aguacate en ensaladas. También es habitual consumirlo en tartar de pescado.

Lavar la fruta bajo el chorro del grifo en el momento de consumirla, incluso si se va a pelar

SANDÍA

Una ración de 200 g de sandía roja aporta 605 mcg de betacarotenos, que representan el 23% de las necesidades diarias de vitamina A, algo que en su variedad amarilla todavía es mayor. Esta, combinada con el licopeno

que contiene, la hace aún más cardioprotectora, lo mismo que las propiedades del triterpeno cucurbitacina E.

• **Cómo servirla.** Es muy fácil añadirla a gazpachos y salmorejos. También se puede tomar en ensaladas de hoja verde junto a una bola de mozzarella fresca.

PAPAYA

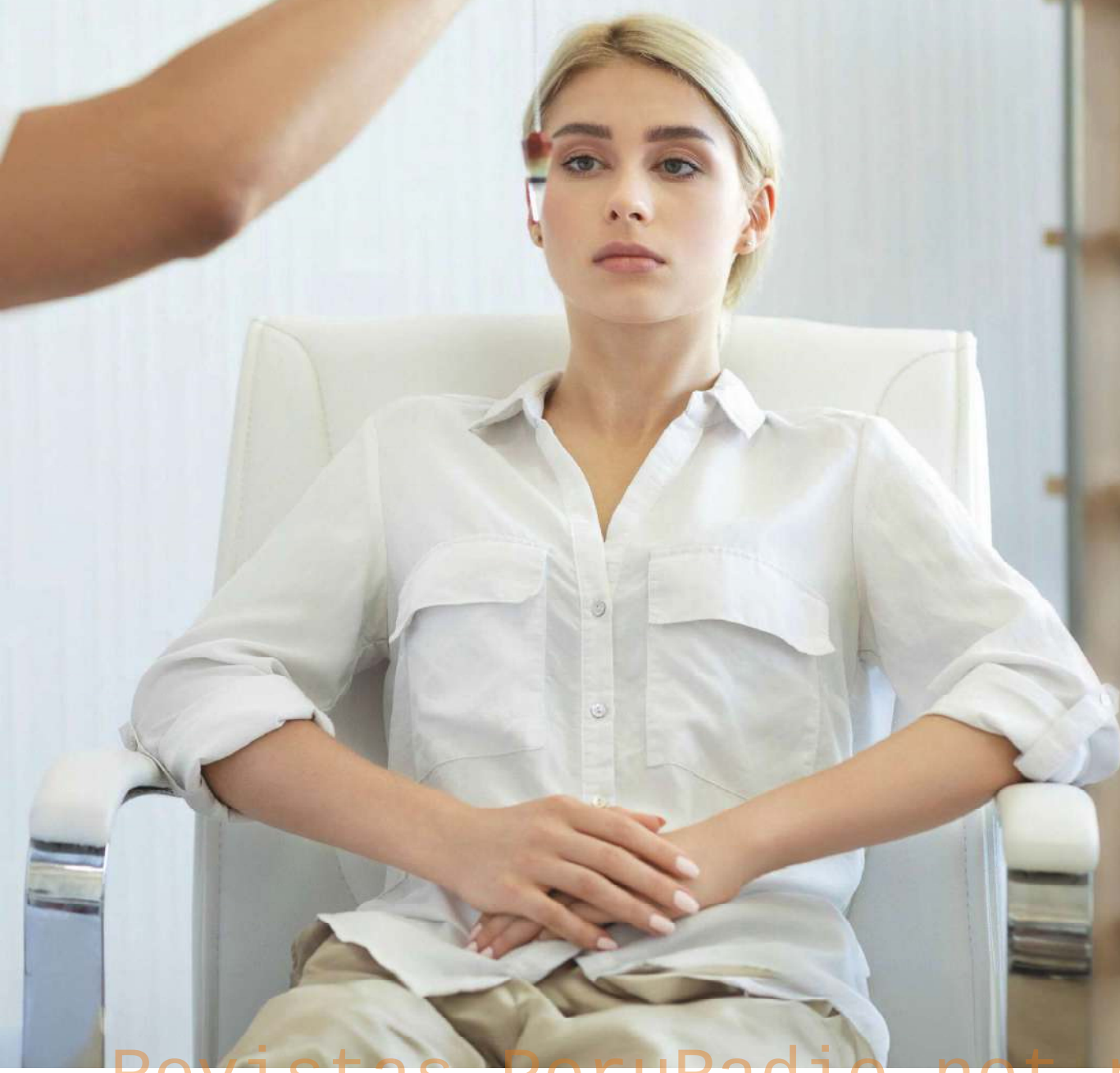
Una pieza pequeña proporciona 95,6 mg de vitamina C, superando el 100% de la ingesta diaria recomendada, por no hablar del resto de nutrientes que favorecen la salud cardiovascular.

• **Una tapa sorprendente.** Se trata de combinarla con jamón, rodajas de guindilla y piparras.

HIPNOSIS SÍ, PUEDE CURARNOS

Olvidemos las películas en las que mirando un péndulo se programaba una mente incauta y centrémonos en la evidencia científica: la hipnosis puede ayudar, y mucho, a mejorar diferentes aspectos relativos a la salud

MARGA DURÁ





La hipnosis ha ca-

lado en el incon-

sciente colectivo
como un espec-

táculo de menta-

listas o como una manera tai-

mada y peliculera de subyugar

voluntades. Es una imagen total-

mente errónea que ha lastrado

una técnica que ha demostrado

ser científicamente eficaz.

“Me gusta dejar claro que esto

no es lo que vemos en los espec-

táculos de televisión o teatro.

Eso es una fábula. Yo utilizo la

hipnosis como una herramienta

terapéutica que complemen-

ta el trabajo con el paciente. La

persona nunca pierde el control,

está consciente en todo mo-

mento y si quisiera abrir los ojos

e irse, podría hacerlo”, puntuali-

za la hipnoterapeuta Anna Solé.

FORMA PARTE DE UN PROCESO MÁS AMPLIO

La hipnoterapia, tal y como se-

ñalan los especialistas consul-

tados, acostumbra a ser una

estrategia rápida para obtener

resultados. Pero no lo hace por sí

sola, sino que suele complemen-

tar otras intervenciones.

Según un estudio de las psicó-

logas Eva M.^a Feliú Rivas y M.^a

Carmen Jiménez Santiago para

la Universidad de Granada, “la

hipnosis no es una terapia en sí

misma, sino una herramienta te-

rapéutica. Dicho de otra manera,

comprende un conjunto de téc-

nicas que, en combinación con

otros enfoques terapéuticos,

puede potenciarlos y brindar

excelentes resultados”. Estas

expertas rematan diciendo que

“la hipnosis suele ayudar a que la

terapia sea de menor duración,

y sus resultados, más estables”.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR HIPNOTIZADO?

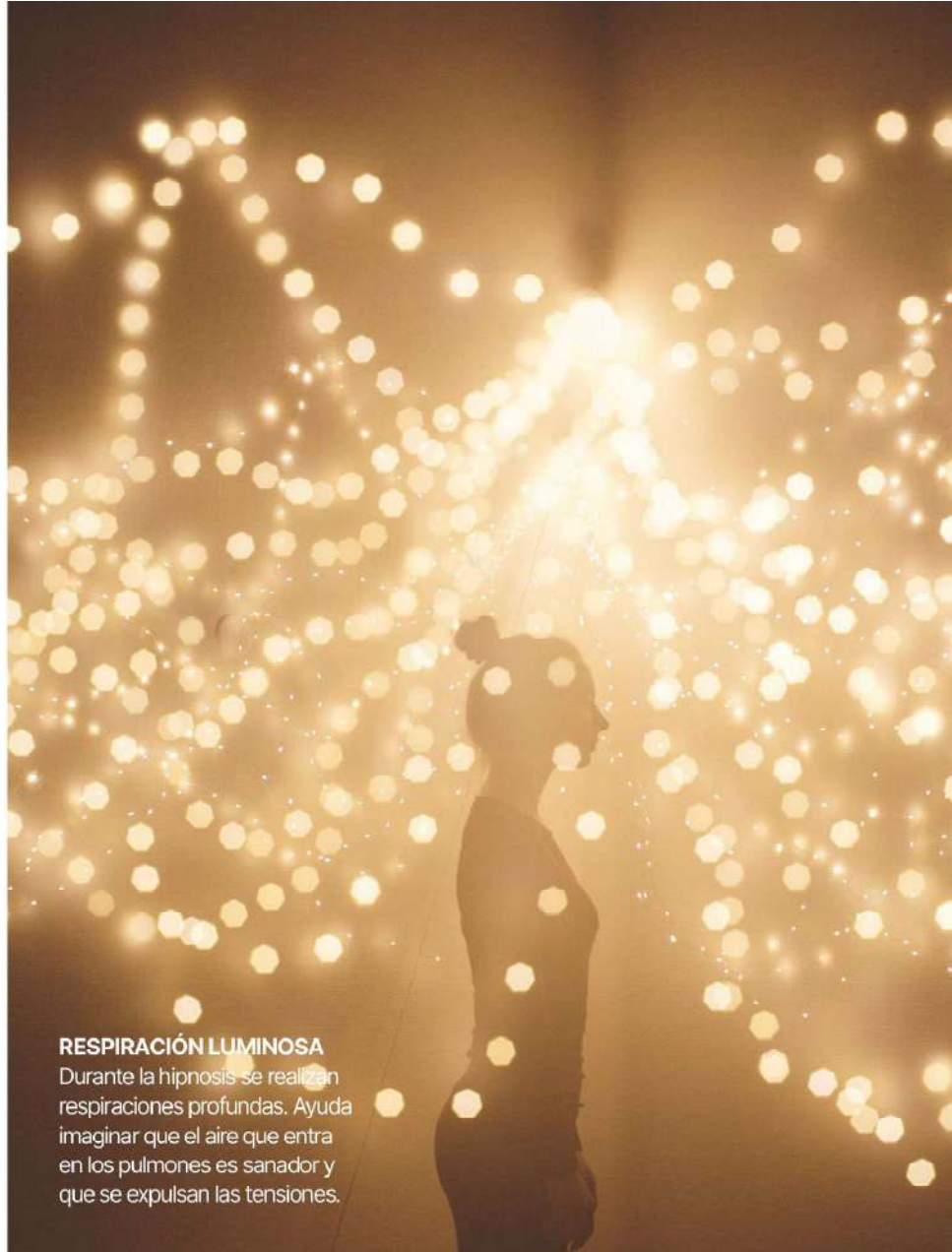
Hay algunas situaciones que pueden asemejarse al estado hipnótico, por ejemplo, el conducir hacia un lugar conocido de forma automática, sin pensar, y de repente descubrir que se ha llegado al destino. O cuando se pierde la noción del tiempo. También se acerca a este estado en el que cambia la consciencia la sensación de que solo se han cerrado los ojos unos segundos pero, en realidad, ha sido un período mucho más largo.

• **No implica una pérdida del control.** Cabe recalcar que no es una situación “irreversible” y que una persona en este estado puede despertarse si así lo desea. El punto más destacable es que uno decide entrar en ese estado. Nadie nos puede precipitar a él sin nuestro consentimiento.

¿TODO EL MUNDO ES SUSCEPTIBLE A ESTA TÉCNICA?

Seguramente es la pregunta que nos hacemos a continuación y, según Solé, la respuesta es positiva, ya que “la hipnosis no es más que una sugestión”. Esta especialista también señala que la sugestión que crea la hipnosis es la que se emplea, por ejemplo, en la publicidad para que nos sintamos atraídos por sus productos.

• **Los casos más difíciles.** Solé señala que, aunque esta técnica funciona en general, “alas personas muy controladoras les cuesta más entrar en trance porque intentan racionalizar en exceso el proceso.” En estos casos hay que encontrar la razón de ese control excesivo, que suele esconder inseguridades o miedos”.



RESPIRACIÓN LUMINOSA

Durante la hipnosis se realizan respiraciones profundas. Ayuda imaginar que el aire que entra en los pulmones es sanador y que se expulsan las tensiones.



Cómo realizar LA AUTOHIPNOSIS, PASO A PASO

El hipnólogo francés Kevin Finel propone un ejercicio para iniciarse en esta técnica.

IDENTIFICAR. Se trata de recordar la situación que produjo un sentimiento desagradable y conectar con los recuerdos que este suscitó. El objetivo es traer esa situación al momento presente y distinguir en qué partes del cuerpo se siente una opresión o un dolor. También registrar si esa emoción se puede relacionar con una forma o un color.

DISTANCIAMIENTO. El objetivo es crear una distancia con el cuerpo físico, como si se pudiera observar desde la distancia, cada vez más lejos. Y en ese alejarse la persona se libera de las sensaciones desagradables que puede sentir.

BUSCAR EL PUNTO MEDIO. En este caso, se trata de acercarse de nuevo a la sensación, pero encontrar un punto medio en el que no sea dolorosa pero tampoco lejana. Una vez logrado, es el momento de volver a abrir los ojos.



• **Cómo actúa.** “Cuando se experimenta una determinada situación, el inconsciente revisa qué tiene grabado. Si detecta una grabación de miedo o peligro, envía una alerta al consciente para proteger al individuo generando ansiedad, bloqueo, etc.”, expone Solé. Lo que explica por qué, en su afán de proteger, puede provocar malestar.

Debemos partir de la base de que el cerebro siempre intenta protegernos, aunque las técnicas que emplea muchas veces parezcan demostrar lo contrario.

• **Cuál es el proceso que sigue.** Por ejemplo, el inconsciente puede empujar a fumar a una persona para la que el tabaco esté asociado a la idea de tranquilidad, de paz, por la razón que sea. Aunque la mente consciente sepa que no es un hábito saludable, la información del subconsciente indica lo contrario. Y en esta batalla desigual acaba ganando la nicotina. Por ello, lo primero que debemos encontrar es ese argumento o creencia escondido para poderlo modificar.

• **Por qué la hipnoterapia es efectiva en estos casos.** Según esta especialista, cuando los pacientes entienden este mecanismo dejan de culparse. “Al explicar esto, comprenden lo que les sucede: su inconsciente actúa así porque dispone de una información previa. La hipnosis nos permite cambiar esa información grabada para que la persona empiece a actuar de otra manera de forma natural”.

Hemos puesto el ejemplo del tabaquismo pues es una de las

Inducción hipnótica

Ayuda al sujeto a responder a la sugestión. Puede ser en una fórmula como: “Ahora contaré del 5 al 1. Con cada conteo, se sentirá cada vez más relajado y profundizará en la hipnosis”.

TRABAJAR DESDE EL INCONSCIENTE

Para entender cómo funciona la hipnosis tenemos que sumergirnos en el inconsciente, esa “puerta trasera” de nuestra consciencia donde se almacenan experiencias, recuerdos, miedos, bloqueos, emociones, creencias y aprendizajes. Se trata, por definirlo de alguna manera, de un “cajón de sastre” que ayuda al cerebro a ser más efectivo, porque la mente consciente analiza, razona y decide muchas veces guiada por lo que le susurra el inconsciente.

terapias de hipnosis más demandada y más reconocida. Sin embargo, no es la única y las aplicaciones de la hipnosis, siempre como apoyo a otras terapias, alcanzan ámbitos que no imaginamos. Más allá del tratamiento de adicciones o de fobias, existen otras áreas en las que también puede ser de gran ayuda.

TRATAMIENTO CONTRA EL ASMA

La hipnosis se ha mostrado efectiva como complemento al tratamiento de los ataques de asma. "Es una sensación de ahogo y tenemos que encontrar por qué se produce: por qué se siente que falta el aire o que nos asfixiamos. El cerebro es el órgano más importante pues rige el cuerpo. Si cambiamos la percepción mental, impactamos en el físico", comenta Anna Solé. De hecho, según estudios internacionales, esta terapia, aunque no cura la inflamación, puede reducir la frecuencia de las crisis y la necesidad de broncodiladores de rescate.

ES EFECTIVA EN CASO DE INSOMNIO

Muchas veces, los problemas de sueño se recrudecen con la ansiedad de ejecución. Es decir, se tiene tanto miedo a no dormir que es imposible hacerlo. La hipnosis comparte características neurofisiológicas con las fases previas al sueño, por la preponderancia de las ondas Theta. Mediante su aplicación, se enseña al cerebro a desconectar la hipervigilancia. No se fuerza el sueño, se induce una relajación profunda donde el sueño se convierte en una consecuencia inevitable.



La edad y el género

Las mujeres responden mejor a las sugerencias hipnóticas que los hombres, y se es más proclive a ser hipnotizado al final de la infancia y el comienzo de la adolescencia

MEJORA LA RELACIÓN CON LA ALIMENTACIÓN

Mediante esta técnica muchas personas que comen por ansiedad pueden separar las emociones de la ingesta. También se logra que ciertos alimentos muy palatables, como las grasas y los azúcares, dejen de ser percibidos como un premio. "En este tipo de conductas, es más necesario que nunca comprender por qué se llevan a cabo", advierte Solé. Y es que como reseña, "detrás del síntoma suelen existir traumas o carencias que hay que poder trabajar".

Descubrir

¿CÓMO ESCOGER UN HIPNÓLOGO?

Además de comprobar su titulación y los comentarios que hayan hecho otros pacientes, para la hipnoterapeuta Anna Solé lo más importante es que el paciente sienta que hay conexión.

Verificar las acreditaciones. Para ello se puede acudir a organizaciones profesionales como los Colegios Oficiales de Psicología de las distintas autonomías que tengan una sección o grupo de trabajo dedicado a la hipnosis, o a la Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica (SIHC).

Conducta ética. Informarse para saber cómo es el profesional, porque esta experta explica que “he visto casos en los que se le ha dicho a un paciente que la culpa de lo que le ocurre es, por ejemplo, de sus padres y eso ha provocado un conflicto muy dañino”. Esta especialista advierte de que la hipnosis requiere confianza absoluta, por lo que si en algún momento uno no se siente cómodo, lo mejor es no continuar.



LA ESCALERA DEL TRANCE

En muchas ocasiones, para entrar en el trance hipnótico la persona imagina estar descendiendo una escalera y cada escalón que baja la conduce a un estado de relajación más profundo.



INFLUYE EN LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR

La hipnóloga comenta que muchos de los pacientes que acuden a su consulta padecen fibromialgia: “Esta enfermedad es una alarma que avisa de que hay un impacto emocional o un conflicto.” A menudo se relaciona con personas que se han desvalorizado o que sienten que ya no son necesarias. Es habitual, por ejemplo, que aparezca cuando los hijos abandonan el hogar y ellas dejan de sentirse útiles”.

• **En el quirófano.** Algunos hipnólogos se han especializado en anestesiar a través de la aplicación de la hipnosis tanto para realizar cirugías, como en partos o para intervenciones dentales. Son técnicas muy avanzadas, que se han experimentado en hospitales de Bélgica y Francia bajo el nombre de hiposedación.

RESUELVE CASOS DERMATOLÓGICOS

Para entender por qué puede curar una verruga o mejorar una psoriasis, debemos comprender que el cerebro y la piel provienen de la misma capa celular embrionaria, el ectodermo. Esto significa que la piel es algo así como la parte externa de nuestro sistema nervioso, por lo que no es de extrañar que el estrés se manifieste inmediatamente en complicaciones cutáneas.

• **Aplicaciones.** Varios estudios han demostrado que a través de este método se puede controlar la vasoconstricción que alimenta a las verrugas. También existe evidencia de que reduce el picor, el rascado y los trastornos del sueño en adultos y niños con dermatitis atópica severa resistente a fármacos. Y lo más sorprendente: los resultados fueron estables durante dos años.

SUPLEMENTOS PARA LA FORMA FÍSICA

La exigencia por mantener un cuerpo juvenil hace que nos preguntemos si solo con la alimentación habitual es suficiente o si hay que recurrir a la suplementación. Dos expertas nos responden

CARME DEL VADO

Para tener calidad de vida y para garantizarnos una longevidad saludable, cada vez hay más consenso sobre la necesidad de hacer deporte –especialmente de fuerza, aunque no únicamente– y mantener una buena masa muscular.

Como explica la Dra. Odile Fernández (@misrecetasanticancer), autora de *El poder de la suplementación* (Ed. Planeta), “cuando empezamos a entrenar fuerza estamos enviando una señal potente al cuerpo: ‘adáptate y construye’. Pero para que esa adaptación ocurra necesitamos materia prima”. Y aquí es cuando surgen las dudas sobre si la alimentación basta para cubrir estas necesidades o se precisa de algún plus en forma de suplementos, productos que acaparan mucha atención en las redes.

EMPEZAR POR LLEVAR UNA DIETA ADECUADA

“La clave es priorizar alimentos frescos, poco procesados, dar protagonismo a las verduras y a la proteína, y ajustar la cantidad de hidratos de carbono según la actividad física”, asegura Toscana Viar (@toscanaviar), licenciada en Farmacia, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, y nutricionista de la Selección Española de Fútbol y del Athletic de Bilbao. Esta experta remarca que “una dieta mediterránea bien aterrizada, usando por ejemplo el plato de Harvard como referencia en las comidas principales, es una forma sencilla

y muy eficaz de hacerlo bien sin complicarse”. Según la famosa universidad americana, el plato debe dividirse para que una mitad corresponda a la verdura; un cuarto, a la proteína, y otro cuarto, a los carbohidratos.

• **Al sumar años.** Viar alerta de que “con la edad, preservar la masa muscular resulta especialmente importante y, además, el músculo se vuelve un poco más vago: le cuesta más responder a las señales del entrenamiento y de la dieta. No es que no quiera crecer, es que hay que insistirle un poco más”. En este contexto, recomienda “subir ligeramente la cantidad de proteína que se consume al día y mantener el entrenamiento de fuerza”.

QUÉ COMER AL ENTRENAR

Por ello, además de pensar en el global de la dieta, hay que tener en cuenta también qué comer en los días en los que se va al gym.

• **Antes de la práctica.** Viar explica que “los hidratos de carbono funcionan como la gasolina: si el viaje es corto, necesitamos muy poca. Si el viaje es largo o exigente, necesitamos más”. Su propuesta es hacer una comida basada en hidratos de carbono (arroz, pasta, patata) acompañada de algo de proteína, con poca grasa y poca fibra, ya que demasiada verdura o aceite pueden



CON LA SEGURIDAD POR DELANTE

A la hora de optar por la suplementación, @misrecetasanticancer aconseja “hacerse una analítica cuando sea posible. La ciencia sí respalda suplementos como los de vitamina D, omega 3, creatina o magnesio en contextos concretos”, porque, como recalca la experta, “el problema no es la suplementación, sino que se utilice indiscriminadamente”.

• **Qué saber.** La Dra. Fernández llama a “evitar las megadosis y a elegir formas biodisponibles y marcas con trazabilidad”.

• **Cuáles son los riesgos.** Esta experta advierte de que algunos complementos pueden alterar la microbiota “si se usan en exceso o en mala forma, especialmente minerales en altas dosis”.



GUÍA DE SUPLEMENTOS

Toscana Viar nos hace una pequeña descripción.

- **Creatina.** "Mejora la fuerza y aumenta la capacidad para entrenar".
- **Hierro y vitamina D.** Son dos nutrientes importantes que hay que suplementar si las analíticas indican que hay deficiencia.
- **Omega 3.** "Tiene un papel antiinflamatorio y beneficios cardiovasculares".
- **Magnesio.** "Es útil para la recuperación muscular, la función neuromuscular y el descanso".

¿Y LA PROTEÍNA EN POLVO?

Viar asegura que "es una opción práctica cuando por logística o por apetito no se llega a los requerimientos necesarios de este macronutriente con la alimentación habitual".

hacer la digestión más pesada. Odile Fernández recomienda tomar "un yogur natural con frutos secos, una tostada integral con huevo o una fruta con proteína".

• ¿Y si se entrena por la mañana, al poco de levantarse?

@misrecetasanticancer aconseja que cuando el entrenamiento sea suave, se haga "en ayunas si la persona se siente bien. Pero si se busca rendimiento o ganancia muscular, prefiero un pequeño estímulo proteico antes o, al menos, asegurar un desayuno rico en proteína inmediatamente después".

• **¿Por qué es bueno tomar proteína tras el gym?** La Dra. Fernández explica que "el músculo necesita esa señal nutricional tras el estímulo. Recomendando tomar proteína de calidad y, si el entrenamiento ha sido intenso, algo de hidrato para reponer glucógeno".

SUPLEMENTAR SOLO CUANDO ES NECESARIO

Aunque no cree que recurrir a complementos nutricionales sea imprescindible en todos los casos, la autora de *El poder de la suplementación* explica que "en la práctica clínica veo que muchas veces sí es necesario para optimizar resultados, sobre todo en mujeres a partir de los 40". @toscanaviar, por su parte, afirma que "con los suplementos pasa como con los amigos; mejor pocos, pero buenos".

• La práctica deportiva influye.

Viar remarca que "no necesita lo mismo quien levanta pesas que quien corre un maratón. En deportes de fuerza, la proteína y suplementos como la creatina tienen más protagonismo. En cambio, en los de resistencia, los hidratos de carbono y la hidratación son claves. Los de equipo se sitúan en un punto medio. Y en prácticas suaves como el yoga o simplemente andar, suele ser suficiente con una dieta saludable de estilo mediterráneo".

• **Ajustarse a cada edad.** Hablando en términos generales y siempre que la dieta y el entrenamiento estén bien pautados, la nutricionista de la Selección Española de Fútbol recomienda que una mujer joven tome creatina, hierro y vitamina D. Y que una en perimenopausia y menopausia añada omega 3 y magnesio.





RILASTIL
LABORATORIO DERMATOLOGICO

THE REAL FORMULA
FOR REAL SKIN.

AQUÍ EL SOL SE VIVE TODO EL AÑO

PROTECCIÓN MUY ALTA
TEXTURA ULTRALIGERA



DERMAPROTECCION
DE ORIGEN

El solar creado con dermatólogos
de aquí, para el sol de aquí.

DESARROLLADO CON DERMATÓLOGOS





OPERACIÓN BIKINI: PLAN MES A MES

Este año, sí. Planificando una estrategia de ataque de 3 meses, podremos llegar al verano con el cuerpo firme y sin grasa localizada. Estas son algunas de las técnicas más eficaces según los expertos

TERESA RÓDENAS

Solemos acordarnos de la flacidez o de esos centímetros de más justo un par de semanas antes de las vacaciones, tiempo insuficiente para lograr los objetivos deseados. Para no tener que recurrir a soluciones extremas, lo mejor es "ponerse las pilas" y plantearse ahora, en primavera, qué parte o partes del cuerpo se quieren mejorar: remodelar la figura al completo, trabajar solo el tren inferior o centrarse en los brazos. Nos hemos puesto en contacto con expertas de cuatro clínicas estéticas de referencia para que nos cuenten cuál es el planning más efectivo de cara a conseguir los mejores resultados.

Silueta REMODELACIÓN GLOBAL

Este protocolo está enfocado a redefinir el contorno corporal, reducir la grasa localizada de manera natural y duradera, así como a mejorar la calidad de la piel.

3 MESES ANTES

Gisela Carmona, responsable de EVO Beauty Clinics, asegura que “este es un buen momento para iniciar uno de estos tratamientos porque estimulan la producción de colágeno y elastina, y actúan a la vez sobre la flacidez y la grasa”.

• Microagujas con radiofrecuencia fraccionada.

Penetran en el tejido subdérmico y ayudan tanto a tensar como a reducir el aspecto de la celulitis. Se requieren de 2 a 4 sesiones espaciadas entre 4 y 6 semanas. De ahí la importancia de empezar cuanto antes. A partir de 470€, la sesión.

• Ultrasonidos focalizados de alta precisión.

Actúan selectivamente sobre el tejido graso y estimulan el tensado de la piel sin dañar la superficie. Es un tratamiento especialmente eficaz en zonas amplias como abdomen, caderas, muslos o brazos. Precio: a partir de 416€, la sesión.

• Masaje corporal drenante y remodelador.

Se recomienda como tratamiento complementario, ya que ayuda a mejorar la circulación, eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos y potenciar los resultados de la aparatología utilizada entre sesión y sesión. Precio: a partir de 95€.

2 MESES ANTES

Es el momento de redefinir y reafirmar. “Una vez la piel ha empezado a responder al estímulo profundo de la radiofrecuencia o los ultrasonidos, es hora de tensar los tejidos y esculpir la silueta”, señala Gisela Carmona.

• Radiofrecuencia monopolar.

Provoca un calentamiento controlado en las capas profundas de la piel, generando una contracción inmediata y una estimulación intensa del colágeno y la elastina. El resultado, una piel más firme con un efecto remodelador progresivo. Precio: 1.250€ por zona.

• Reforzar zonas concretas.

Según el objetivo, podemos trabajar los brazos o las piernas con tratamientos reafirmantes combinados con ultrasonidos. Sin dejar de lado técnicas como la presoterapia o los masajes drenantes para tratar la celulitis y mejorar la sensación de pesadez.

1 MES ANTES

Poco antes de las vacaciones “es el momento de pulir resultados y mantener los efectos conseguidos”, asegura Carmona. Por eso, su recomendación es:

• Sesiones de mantenimiento.

Para seguir trabajando y reafirmando la piel, se puede recurrir a la diatermia (ondas electromagnéticas) combinada con electroestimulación (90€ la sesión, aproximadamente).

• Masajes.

Es conveniente seguir con ellos, aunque se vayan espaciando, para continuar estimulando el sistema linfático, depurar el cuerpo, potenciar la definición de la silueta e, incluso, fortalecer el sistema inmunitario.

• Rutina cosmética.

Por la mañana, un anticelulítico reactivará la microcirculación y ralentizará el almacenamiento de grasas. Y por la noche, se recomienda usar una crema reductora por su acción lipolítica y drenante.



Mujer + 40

ABDOMEN, GLÚTEOS Y PIERNAS

Natalia de la Vega, de Tacha Beauty, propone su plan estrella: Tacha Boody Boost. "Aborda abdomen, celulitis en caderas y flacidez en interior de muslos y glúteos, las zonas críticas de muchas mujeres a partir de esta edad", afirma.

La combinación de todas las tecnologías de este plan global personalizado vale 7.200€ e incluye recomendaciones nutricionales y de suplementación. También se puede optar por elegir solo un par de ellas, según las necesidades.

- **Emerald Laser.** Elimina la grasa sin dolor. Reduce la celulitis y mejora la salud celular. Bono de 10 sesiones, 3.800€.

- **EVRL.** Pionero en España, este láser combina luz roja y violeta para una acción antiinflamatoria. Además, favorece el equilibrio intestinal. 10 sesiones, 1.550€.

- **Drenovate.** Masaje manual de percusión profunda y electroterapia. 10 sesiones, 1.500€.

- **Mesoterapia corporal.** Microinyecciones personalizadas en función de si se necesita reafirmar o perder grasa. 10 sesiones, 1.440€.

- **Ultraformer.** Ultrasonidos que tensan de forma progresiva el interior del muslo, los glúteos o los brazos. Una sesión, 450€.

- **Accent Prime.** Combina ultrasonidos y radiofrecuencia para reducir la grasa localizada, mejorar la celulitis y reafirmar la piel. Una sesión, 450€.

- **Velashape.** Combina cavitación dual, rayos infrarrojos, radiofrecuencia bipolar y vacumterapia. 3 sesiones, 1.050€.

Brazos BIEN DEFINIDOS

Estimular el propio colágeno y la elastina ayuda a mantener firme esta zona y a evitar las temidas “alas de murciélago” (flacidez en la parte interna).

Patricia Franco, Skin Expert en The Beauty Concept, asegura que la clave está en “combinar aparatología con tratamientos manuales, porque el masaje es el complemento perfecto para drenar y tonificar”. Otro de sus beneficios es que activa la circulación y permite que los principios activos de los productos reafirmantes

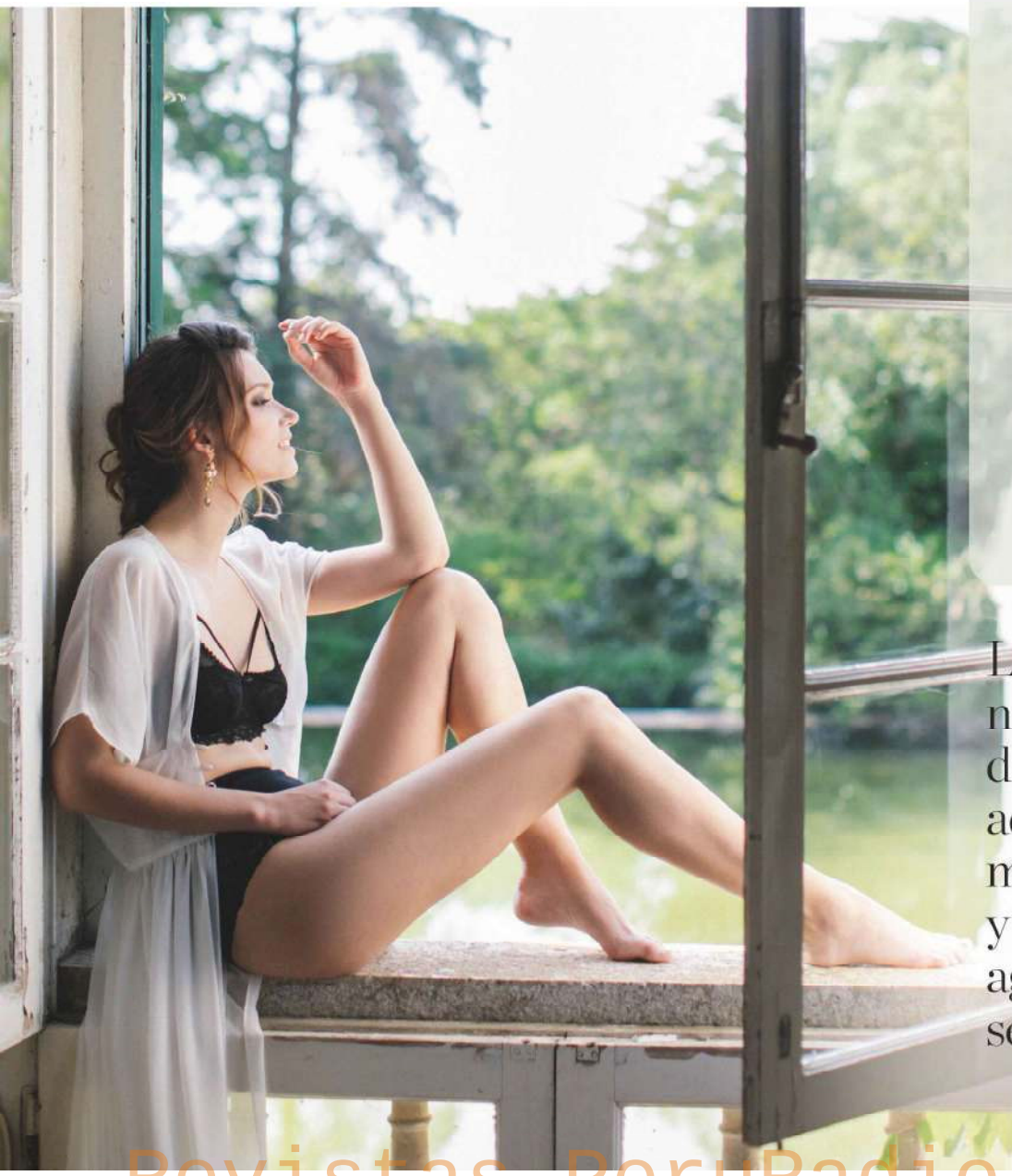
que se aplican en casa penetren mucho mejor. Por su parte, Paz Torralba, directora del centro, recomienda “comenzar cuanto antes con la radiofrecuencia Thermage FLX. Esta es la más potente que existe y está reconocida como una de las tecnologías contra la flacidez más efectivas por los médicos estéticos”.

3 MESES ANTES

Con Thermage FLX, solo es necesario hacer una sesión y los resultados más notables se perciben 3 meses después.

• **En qué consiste.** Es una radiofrecuencia monopolar no invasiva de última generación. A través de una corriente que genera calor, estimula el colágeno, consiguiendo revertir la flacidez y reafirmar la zona. Aunque los resultados finales tardan un poco en aparecer, permanecen durante 1 o 2 años, según el estado de la piel de la paciente. Precio: a partir de 2.300€.

• **Radiofrecuencia EXION con microagujas.** Es otra de las posibles opciones para tratar los brazos. Con las microagujas, el tejido se calienta a temperaturas que oscilan entre los 60 y 80 grados. Incorpora inteligencia artificial (IA) para que cada tratamiento sea personalizado y suministre la energía más efectiva en cada “disparo”. A partir de 285€, la sesión. Más inf.: thebeautyconcept.com



La radiofrecuencia no quema ni causa dolor. Sus ondas actúan en el tejido más profundo y generan una agradable sensación de calor

¡NOVEDAD!

IROHA NATURE



DESVAÑECE LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN AL INSTANTE

90%
efecto tensor
inmediato*



Para frente

Para contorno de ojos

irohanature.com

Nº1
EN VENTAS
EN AMAZON**

**PREMIOS
CLARA
BELLEZA
GANADOR 2025**

*%Grado de satisfacción después de usar los parches 3 veces por semana durante 29 días.

**Fuente web Amazon #1 Parches de ojos antiarrugas 15/10/2025. Premios Clara Belleza 2025 - Parches Ojos 99% Colágeno, producto premiado.

Piernas SIN CELULITIS

Para combatir la piel de naranja y la flacidez, la mejor estrategia es escoger con tiempo un protocolo personalizado en cabina y reforzarlo con cosmética en casa.

3 MESES ANTES

En función de las necesidades, la Dra. Carmen Danta, directora médica de la Clínica Marest, propone combinar varias de estas técnicas.

- **Radiofrecuencia con microagujas (Potenza).** La aplicación de ambas técnicas reduce la celulitis y la flacidez. 390€, la sesión.
- **Mesoterapia anticelulítica.** Se infiltran activos que tratan la flacidez o la piel de naranja. 10 sesiones, una por semana, 700€.
- **Ondas de choque.** Aumentan la circulación y la producción de colágeno. 10 sesiones, 800€.
- **Criolipólisis.** Reduce la grasa a través del frío. Ideal para la zona de la cadera. Una sesión es suficiente. Precio por 2 zonas, 450€.
- **Presoterapia.** Ayuda a drenar líquidos. 10 sesiones, 400€.
- **Electroestimulación.** Mejora el tono muscular. Son recomendables 2 sesiones por semana. El bono de 10 vale 650€.

LOS MEJORES ACTIVOS

En casa, aplicar mañana y noche cremas que contengan cafeína (descompone la grasa), centella asiática (reafirma) y extractos naturales como el abedul, la hiedra o las algas, que mejoran la circulación y reducen la hinchazón.

2 MESES ANTES

- **Potenza.** Segunda sesión de radiofrecuencia con microneedling. Debe hacerse 6 semanas después de la primera.
 - **Carboxiterapia.** Son inyecciones subcutáneas de dióxido de carbono para combatir la celulitis.
- Se recomiendan 10 sesiones, una por semana. 120€, la sesión.
- **Presoterapia y electroestimulación.** Se siguen aplicando estas sesiones complementarias de las técnicas principales para lograr el objetivo.

1 MES ANTES

Además de mantener los resultados, en estas semanas se apuesta por aliviar y contornear las piernas.

- **Mayor ligereza.** La aplicación de las botas de presoterapia se aumenta a 2 veces por semana. La presión de aire controlado acaba con la sensación de piernas cansadas y ayuda a estilizarlas.

- **Más tonificación.** Se continúa con la electroestimulación para fortalecer la musculatura y ganar definición. Estas sesiones de 20-30 minutos equivalen a una actividad física moderada.

Caminar

Si no se practica deporte, andar una hora por la mañana y otra por la tarde mejorará los resultados

skin [SKG labs]
generics

ALL ABOUT
ACTIVE INGREDIENTS



Fórmulas de nueva
generación, **altamente
concentradas.**



Resultados reales,
potenciados por
ingredientes activos.

SÉRUM ILUMINADOR

[CON VITAMINA C]

45%*

PIEL MÁS LUMINOSA

30%*

TONO MÁS UNIFORME
Y MENOS MANCHAS

skingenerics.com



*Resultados obtenidos del test realizado en
28 personas tras aplicar el producto durante
4 semanas por la mañana.

MELENA MÁS DENSA Y FUERTE LO ÚLTIMO PARA FRENAR LA CAÍDA DEL PELO

Sin necesidad de recurrir a los injertos, hay grandes promesas contra la caída del pelo, como el plasma rico en plaquetas, la mesoterapia y, en un futuro próximo, los exosomas. Dos expertas capilares nos hablan de ellas y de cómo podemos evitar que nuestro pelo pierda densidad

ENCARNA AGUADO

Alrededor del 25% de las mujeres sufrirá algún tipo de alopecia durante su vida. Esta pérdida de cabello puede comportar un problema de autoestima, ya que el pelo es una parte muy importante de nuestra imagen personal. La Dra. Andrea Combalia (@pielsanaincorpore sano), dermatóloga y coordinadora de la Unidad de Tricología del Hospital Clínic de Barcelona; y la Dra. María del Carmen Soto, cirujana capilar, nos hablan de los tratamientos más actuales para combatir la caída del pelo y cómo mantenerlo fuerte y sano.

CUÁNDO PUEDE SER PREOCUPANTE

Si la velocidad de crecimiento del pelo no se desarrolla tan rápido como debiera o se cae a mecho-

nes, conviene acudir a un tricólogo, "sobre todo si hay inflamación en la zona, enrojecimiento o picor", comenta la Dra. Combalia, quien asegura que "el tratamiento farmacológico es clave en muchos casos de alopecia y cuanto antes se actúe, mayores son las posibilidades de frenar la caída".

• **La clave, individualizar las pautas.** Los tratamientos con fármacos como el minoxidil o los antiandrógenos, que ayudan a modular el impacto hormonal sobre el folículo, "son eficaces siempre que se realice un seguimiento médico para ajustar las dosis. Puede tratarse con pastillas y lociones, según el caso", concluye la tricóloga.

• **La promesa de los exosomas.** Estos son pequeñas vesículas extracelulares que actúan como vehículos de comunicación biológica, transportando proteínas,

Crece y cae de forma cíclica

El pelo crece 1 cm al mes, pero no de forma indefinida, ya que atraviesa 3 fases:

- **Anágena.** Dura entre 2 y 7 años, y es la etapa en la que el cabello crece fuerte y grueso. El 90% del pelo se encuentra en esta fase. Es una de las más sensibles, donde el estrés, los cuidados inadecuados o algunas enfermedades pueden incidir en la actividad del crecimiento.
- **Catágena.** Transcurre entre 2 y 3 semanas. Se detiene el crecimiento del pelo y se desprende de la raíz lentamente.
- **Telógena.** Su duración es de 2 a 3 meses. El cabello viejo se desprende por sí solo o es empujado por el nuevo.



No abusar de los recogidos

Los peinados muy tirantes (moños, coletas) pueden propiciar la caída del pelo. Es la alopecia por tracción

lípidos y material genético. Hasta ahora, se usan en la medicina estética facial a través de infiltraciones para favorecer la renovación cutánea y mejorar la calidad de la piel. “En el ámbito capilar se está investigando cómo pueden estimular el folículo y prolongar la fase de crecimiento del pelo, así como favorecer y regenerar la salud del existente. Sin embargo, los estudios se encuentran en fase de desarrollo y todavía se tiene que avalar su eficacia para estandarizar su uso”, puntualiza la Dra. Andrea Combalia.

SIN NECESIDAD DE TRASPLANTES

Para recuperar la densidad del pelo también se puede acudir a clínicas capilares, donde no solo realizan microinjertos. La Dra. María del Carmen Soto Jiménez, cirujana del Hospital Capilar, recomienda dos procedimientos:

• **HRT.** Son las siglas de Hair Redensification Treatment, que consiste en infiltraciones en el cuero cabelludo de un potente fármaco antiandrógeno combinado con complejos vitamínicos. “Esto consigue evitar la miniaturización del folículo piloso. Si este reduce su tamaño, produce cabellos cada vez más finos y cortos”, comenta la Dra. Soto. Este protocolo está indicado para mujeres de entre 35 y 60 años, con afinamiento progresivo del cabello por causas hormonales. Es un tratamiento a largo plazo, que se supervisa cada 3 meses. En los dos primeros, la caída se estabiliza y la mejoría en la densidad se percibe al cabo de 4-6 meses. El

NO CONFUNDIR CAÍDA CON ROTURA

A veces la melena se “empobrece” no porque el cabello se caiga, sino porque se rompe. Es el caso de pelos finos, deshidratados y quebradizos. Para conservar la densidad, mejor prevenir.

1. Lavarlo correctamente. “Basta con aplicar el champú en el cuero cabelludo, que es donde se acumula el sebo y los residuos, y masajear suave, sin friccionar”, comenta la Dra. Combalia, quien incide en que “la espuma del aclarado es suficiente para

limpiar el resto de la cabeza sin dañar el tallo capilar”.

2. Usar productos específicos. Champús y acondicionadores anticaída, tónicos fortalecedores o sérums redensificantes. Aplicarlos con constancia es básico para lograr resultados.

3. Un plus de colágeno. Los suplementos con este ingrediente y enriquecidos con zinc y biotina ayudan al buen estado de la piel, el cabello y las uñas.

Loción anticaída Exosome Lotion de **Sensilis Hair & Scalp**, 28,40€. **Gold Collagen Fort Ageless** (10 botellitas), 69,60€. Acondicionador Grow Abundant de **Pantene**, 12,99€. Champú Triple3 Protection de **Pilexil**, 12,42€.





precio oscila entre los 150-300€ la sesión, según el centro.

• **Plasma rico en plaquetas.**

También conocido como PRP, es un proceso por el que se extrae plasma sanguíneo y plaquetas del paciente. Estos cuentan con factores ricos en crecimiento y numerosas proteínas muy beneficiosas para la salud capilar. El plasma, después de un proceso de centrifugado, se inyecta en el cuero cabelludo para estimular la regeneración capilar. “Se recomienda en casos de alopecia en fase inicial o moderada, si la caída es estacional o por estrés o, simplemente, cuando el cabello se ha debilitado y ha perdido densidad”, señala la cirujana capilar. En una fase inicial se recomiendan tres sesiones, una por mes. Y después, un mantenimiento de una infiltración cada 4 o 6 meses. Desde 250€ la sesión. Más inf.: hospitalcapilar.com

REVISAR HÁBITOS QUE PROPICIAN LA ALOPECIA

De promedio, la cabeza contiene más de 100.000 pelos y pierde



HERRAMIENTAS AMIGAS.

El secador iónico profesional Speed de **ghd** (399€) y las planchas de infrarrojos Creative Infrared de **Bellissima** (89,99€) protegen el cabello del calor.



OBTENER MÁS VOLUMEN VISUALMENTE

Mientras las lociones, los fármacos, la nutricosmética y los tratamientos anticaída hacen efecto, se puede disimular la falta de densidad capilar con productos acondicionadores o de styling.

1. Polvos voluminizadores. Aportan textura al pelo y elevan las raíces para lograr una melena con más cuerpo y movimiento.

2. Sprays de fijación. Algunos están formulados para aportar más grosor al cabello ópticamente sin apelmazarlo.

3. Leave-in. Hay acondicionadores sin aclarado, más ligeros que los que se enjuagan, y cremas de peinado específicas que permiten que la fibra capilar recupere la consistencia.



Acondicionador sin aclarado Body.Mass de Kevin.Murphy, 47€. Polvo Capilar de Textura y Volumen de Moroccanoil, 31,50€. Spray voluminizador Osis+ Volume Up de Schwarzkopf Professional, 11,57€.

Cortes de pelo a nuestro favor

Una melena larga, un bob o un pixie con capas y un desfilado suave sobre el rostro aportan más cuerpo al cabello y permiten que la melena no se vea plana y sin volumen.

Un tip: degradar ligeramente las puntas

entre 50 y 150 cada día. Esto no implicaría una disminución de densidad, porque siempre hay un equilibrio entre los que caen y los que nacen. Sin embargo, hay épocas del año, como la primavera y el otoño, en que las raíces detienen momentáneamente su actividad, entran en fase de reposo y el cabello antiguo se desprende. "Es lo que se denomina caída estacional, pero a este proceso natural se le han unido en los últimos años otros múltiples factores que pueden provocar efluvios en cualquier época del año, propiciando que cada vez más personas acudan a la consulta del tricólogo o dermatólogo especializado en los trastornos del pelo y del cuero cabelludo", asegura la Dra. Andrea Combalia. Para que no se altere el ciclo folicular deberíamos tener en cuenta una serie de factores:

- **Descansar bien.** Y evitar el estrés, porque la tensión continua provoca la liberación de cortisol, hormona que incrementa la pérdida del cabello.
- **Alimentación equilibrada.** Las dietas restrictivas propician la

falta de vitaminas y minerales esenciales para la salud del pelo.

- **Vigilar los efectos secundarios de algunos fármacos.** La anemia, el hipo e hipertiroidismo, la diabetes, la hipertensión, el colesterol, algunos antidepresivos o la retirada brusca de los anticonceptivos orales pueden causar caída del cabello.

- **Controlar los trastornos hormonales.** Ginecólogos y tricólogos trabajan muchas veces conjuntamente porque se puede perder más pelo durante el posparto o la menopausia.

- **Revitalizar el pelo.** Con los años el metabolismo de las células de la raíz del pelo se ralentiza y la velocidad del crecimiento es inferior. Incorporar lociones capilares regeneradoras y nutricosmética específica con vitaminas, minerales, aminoácidos o colágeno es un buen apoyo.

- **Mimar el cabello.** Usar planchas y secadores respetuosos con el pelo, aplicando previamente protectores térmicos; evitar tratamientos químicos agresivos, como la decoloración, y usar cepillos que no rompan el pelo.

TENDENCIA EL GLOW QUE FAVORECE

Miradas metalizadas, mejillas subidas de tono y labios sofisticados y jugosos. Con tantas propuestas sugerentes, esta primavera seguro que renovamos nuestro neceser de maquillaje

ENCARNA AGUADO

Fotografía CARLOS MARSELLÉS

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



1. Paleta de sombras Eye Dare You! Beyond de **Dolce & Gabbana**, 95€. 2. Sombras iluminadoras Overskin Light Vertigo de **Veralab**, 24€, cada una. 3. Paleta de sombras multi-tasking Naked Shaped de **Urban Decay**, 75€. 4. Máscara de pestañas Telescopic Extensionist de **L'Oréal Paris**, 11,50€. 5. Máscara de pestañas Lash Idôle Curl Goddess de **Lancôme**, 40€. 6. Paleta de sombras Threads of Time Earthy Mirage, ed. limitada, de Nuaimi Dubai x **Kiko Milano**, 29,99€. 7. Prismatica Eye Liner, ed. limitada, de la colección Metamorphosis de **M·A·C**, 30€.

01. Ojos audaces

MIRADAS CON DESTELLOS

Las sombras con acabado metalizado o nacarado se impondrán esta temporada y los eyeliners negros pasarán a un segundo plano para dar prioridad a los perfilados en colores luminosos, como los verdes, los azules e, incluso, los rosas. Para re-

forzar este punto de rebeldía, las cejas se llevan naturales y más gruesas que en temporadas anteriores. Sin olvidarnos de que las pestañas tampoco pueden pasar desapercibidas. Triunfan las máscaras alargadoras para abrir y ensalzar la mirada.



8. Paleta de sombras Icy Nude de **Huda Beauty**, 75€. 9. Mini Eye Sculpt Eyeshadow Palette Cool de **Natasha Denona**, 18,50€.
10. Sombra Idôle Goddess Dimension Cosmic Frost de **Lancôme**, 36€. 11. Lápices de ojos Epic Wear de **NYX Professional Makeup**, 8,70€. 12. Paleta Ombres G 396 Denim Blossom de **Guerlain**, 80€. 13. Máscara voluminizadora de cejas Brow 1980 de **Merit**, 26€.
14. Paleta de sombras Haze de **Anastasia Beverly Hills**, 35€. 15. Eye-Conic [HD Mascara] de **Sensilis**, 19,95€.

02. Labios Wow!

LLEGA EL REINADO DEL BRILLO

Rojos con efecto vinilo o rosas muy jugosos: el relieve y el volumen son el objetivo. Los acabados mate quedan atrás y los labiales hidratantes y los glosses se abren camino para revitalizar el rostro. Los perfilados tampoco serán ultradefinidos. Se prioriza la naturalidad y la apuesta más clara son los labios cloud lips, con bordes difuminados y color sin saturar en el centro.



1. Bálsamo labial Mulberry Pink de **MIA Cosmetics Paris**, 12,95€. 2. Bálsamos Find Confort Lip Butter de **Rare Beauty**, 20€.
3. Aceite labial Unreal Lips Healthy Glow Nectar Oil de **Charlotte Tilbury**, 28€. 4. Perfiladores de labios Phyto-Levres Perfect de **Sisley**, 54€, cada uno. 5. Barra de labios Gel Semi-Mate Red Stiletto de **Mary Kay**, 24€. 6. Labial Phyto-Rouge Sheer Bel Air de **Sisley**, 53,50€.
7. Glosses de **Anastasia Beverly Hills**, 24,99€. 8. Lápiz labial hidratante Basic Colourstick de **Camaleon Cosmetics**, 12,50€.
9. Tratamiento voluminizador Peptide [Lip Color] de **Sensilis**, 14,95€. 10. Labial Rouge G, 42€; y carcasa Denim Cherry Blossom, 38€, de **Guerlain**. 11. Perfilador de labios de la colección Metamorphosis de **M-A-C**, 27€. 12. Lip Comfort Oil de **Clarins**, 22,40€. 13. Cloud Tint para labios y mejillas Hug Couture de **Kiko Milano**, 16,99€. 14. Barra de labios L'Absolu Rouge 196 French Touch de **Lancôme**, 19,95€.
15. Perfecto Serum Lip Oil de **Givenchy**, 46€. 16. Labiales Cloud Mat Overskin de **Veralab**, 24€.
17. Brillo de labios Jelly Job de **NYX Professional Makeup**, 11,95€.



La pareja perfecta

KINACTIF™ N°5 Blonde incluye champú (15,40€, 300 ml) y mascarilla (19,25€, 200 ml) para un cuidado total.



Rubios radiantes y luminosos

Con el paso de los días, la coloración del cabello rubio o decolorado tiende a perder luz y brillo, e incluso puede ir adquiriendo un tono amarillento no deseado. Para presumir de un rubio vibrante y luminoso durante más tiempo, KIN Cosmetics presenta su línea KINACTIF™ N°5 Blonde, el cuidado profesional de salón que ahora te acompaña en casa.

SUBLIME COMO EL PRIMER DÍA

Pensada para cabellos rubios, blancos o decolorados, la línea KINACTIF™ N°5 Blonde neutraliza los reflejos amarillentos y devuelve a la fibra capilar su brillo y suavidad natural. Su fórmula exclusiva, vegana y con hasta un 91% de ingredientes de origen natural, incluye prebióticos, que equilibran el microbioma del cuero cabelludo, un factor clave para que el pelo esté sano

de raíz a puntas. Además, contiene aceite de camelia, rico en ácido oleico y con propiedades restauradoras, y pigmentos violeta, que eliminan los tonos amarillentos no deseados y proporcionan un matiz frío nacarado y luminoso.

RITUAL BEAUTY CAPILAR COMPLETO

La línea KINACTIF™ N°5 Blonde se compone del champú Anti-Brass Blonde, que limpia suavemente el cabello, le aporta la hidratación que necesita y prolonga el color. Puedes usarlo una vez por semana, déjalo actuar 2-5 minutos sobre el cabello y el cuero cabelludo húmedos y aclara bien. Y para un tratamiento intensivo, el ritual se completa con la mascarilla Anti-Brass Blonde que, aplicada una vez por semana, potencia la neutralización de los reflejos amarillos, sella las puntas y aumenta el brillo y la suavidad.

kincosmetics.com

03. Rostro traslúcido

LUMINOSIDAD MUY NATURAL

Bases de maquillaje con textura sérum, coloretes líquidos o en crema, primers perfeccionadores e iluminadores que se convierten en un velo sutil. La consigna esta primavera es conseguir que el maquillaje se integre como si fuera una segunda piel.

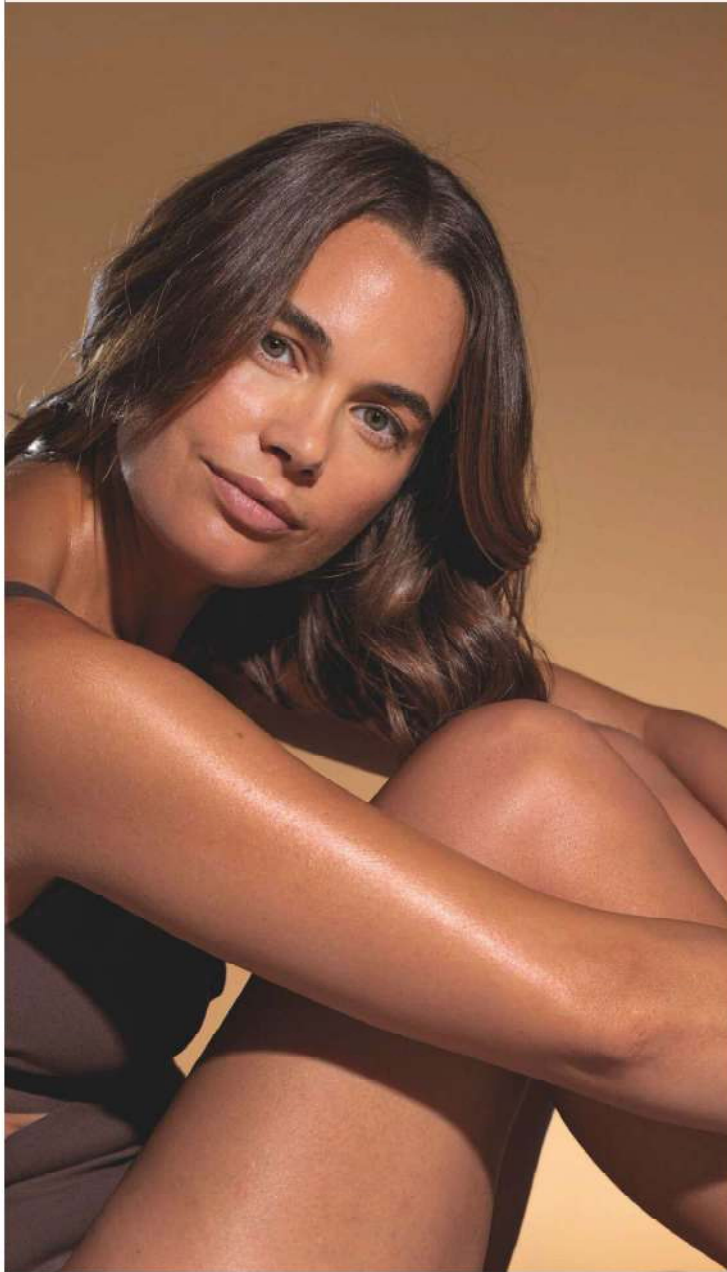


1. Iluminador Cherry Blossom de **Sheglam**, 5,99€. 2. Coloretes líquidos Play Daze de **Benefit Cosmetics**, 35€, cada uno. 3. Skin & Color Serum Primer Prisme Libre de **Givenchy**, 54€. 4. Colorete Unreal Blush Healthy Glow Stick de **Charlotte Tilbury**, 40€. 5. Colorete e iluminador para rostro y ojos de la colección Spring & The City de **Catrice**, 7,99€. 6. Barra perfeccionadora de cutis de **Merit**, 42€.
7. Magic Touch Blush Trio de **Anastasia Beverly Hills** en Sephora, 46€. 8. Stick para mejillas, ojos y labios The Multiple de **Nars**, 48€.
9. Multi-Tasker Blush 'N' Brush de **Rimmel London**, 9,95€. 10. Perlas iluminadoras Météorites Blooming Glow de **Guerlain**, 70€. 11. Dewy Gel Blush Juicy Stick de **Benefit**, 40€. 12. Iluminador Born This Way Super Glow de **Too Faced**, 39€.
13. Coloretes e iluminadores Toasty Peach-Blush Filter Palette de **Huda Beauty** en Sephora, 41€. 14. Colorete líquido Threads of Time de **Kiko Milano**, 16,99€. 15. Corrector Airbrush Flawless Blur Concealer de **Charlotte Tilbury**, 38€.
16. Base y tratamiento antiedad Double Serum Foundation de **Clarins**, 62€. 17. Colorete en crema de **Catrice**, 5,29€. 18. Polvos iluminadores Everlift Luminizer de **Dolce & Gabbana**, 65€.

CLARA PARA FRESHLY COSMETICS

Piel dorada y saludable en 3 días

EL SECRETO DEL BRONCEADO NATURAL QUE ARRASA



Si buscas una crema de bronceado que cuide tu piel, con ingredientes naturales y rápidos resultados, ¡estás de suerte! Bronzing Radiance Self-Tanning Cream de Freshly está pensada para quienes buscan un acabado natural, pero no pueden (o no quieren) exponerse al sol. Consigue un moreno uniforme, sin manchas y de forma gradual, con resultados visibles a partir de los 3 primeros días. Además, se adapta a tu tipo de piel y tono, reduce el estrés oxidativo en un 44% con activos antioxidantes y mejora arrugas, manchas, firmeza e hidratación. Ideal para pieles sensibles y con una fórmula segura y respetuosa durante el embarazo.

ACTIVOS NATURALES DE EFICACIA TESTADA

Con la crema bronceadora de Freshly conseguirás un acabado natural sin necesidad de exposición solar gracias a sus 8 bioactivos vegetales de origen +99% natural, como el DHA y el Erythrulose complex. Con exposición solar aumenta el bronceado hasta en un 28%, pero también notarás el cambio aunque no tomes el sol. Además, cuenta con un efecto dual, ya que no solo te autobroncea sino que también prolonga el bronceado (hasta un 50% más tiempo). ¡Freshly te ofrece un moreno natural, gradual, seguro y duradero, con o sin sol!



De piel morena

Crema autobronceadora con un perfume muy natural: combina la bergamota con notas frutales de melón y melocotón y notas florales de violeta, jazmín y rosa. Envase de vidrio 200 ml. (29,95 €).

Freshly Cosmetics® | Dermocosmética natural

Encuétranos en farmacias, El Corte Inglés y [freshlycosmetics.com](https://www.freshlycosmetics.com) ¡Escanea el QR y descubre tu punto de venta más cercano!



Revistas PoruRadio not no

¿PIEL PERFECTA?

NO ES LA, ES BIOMIMÉTICA

Frente a los algoritmos, filtros e imágenes creadas con inteligencia artificial, en el mundo de la belleza triunfa una tecnología que sorprende porque se inspira en el laboratorio más antiguo y perfecto del mundo: la naturaleza

TERESA RÓDENAS



No se trata simplemente de usar ingredientes naturales, sino de estudiar y replicar la “ingeniería” de la biología para hablar el mismo idioma que nuestra piel y combatir los efectos del paso del tiempo con los mejores resultados.

EN QUÉ CONSISTE

La biomimética proviene de los términos griegos “bios” (vida) y “mimesis” (imitación). Por eso se define como la ciencia que estudia los modelos, sistemas y procesos de la naturaleza para

aplicarlos en el diseño de nuevas tecnologías y materiales. Eso permite crear productos más eficaces y compatibles con nuestra piel, ya que la innovación no depende solo de la química, sino de la observación inteligente del entorno natural.

CÓMO SE APLICA EN COSMÉTICA

Se basa en dos fuentes principales: el propio cuerpo humano y las ingeniosas soluciones de supervivencia que se descubren en el reino animal y vegetal.

• **Los procesos del cuerpo.** La piel es inteligente y sabe protegerse

de forma natural mediante su barrera cutánea. Por eso, la cosmética biomimética se inspira en el estrato córneo, la regeneración celular y el equilibrio hídrico del cuerpo. Al imitar la composición de la piel –agua, lípidos, proteínas y sales minerales–, los tratamientos son mejor tolerados y usados de forma óptima para fortalecer este “escudo” natural.

• **La naturaleza externa.** Los científicos observan cómo una flor se regenera o cómo un cactus retiene agua en el desierto para aplicar esta sabiduría en sus fórmulas. Así, la inspiración abarca desde la microtextura de las ho-

El comportamiento de ciertas plantas y animales es objeto de investigación para crear cosméticos más eficaces

jas hasta las sustancias viscosas de algunos moluscos que evitan que se produzca la desecación.

QUÉ LES HACE TAN INTERESANTES

El éxito de estos productos radica en su alta bioafinidad. Al incorporar ingredientes que la piel ya reconoce como propios, se minimiza el riesgo de irritación y se maximiza la tolerancia, algo vital para las pieles sensibles. Por eso se trabaja con la idea de que **los cosméticos que se inspiran en la biomimética no “atacan” las imperfecciones, sino que actúan en armonía con los procesos naturales de reparación y protección.** Por ejemplo, en lugar de usar siliconas que obstruyen, se emplean fórmulas que imitan el manto hidrolipídico para hidratar de forma duradera sin asfixiar el poro. La clave está en la funcionalidad: un activo diseñado para replicar una función biológica es más preciso y estable que un simple extracto natural.

CÓMO SE TRATAN LOS INGREDIENTES ACTIVOS

La biomimética se apoya en la biotecnología cosmética. Esto implica la utilización de microorganismos, células vege-

tales, enzimas y moléculas que se crean específicamente en los laboratorios para obtener ingredientes activos de alta pureza y sostenibilidad. Estos procesos controlados eliminan la necesidad de explotar recursos masivamente, como puede ocurrir en la cosmética tradicional cuando obtiene determinadas materias primas de la naturaleza. También se minimiza la dependencia de productos petroquímicos y no se realizan pruebas en animales.

LOS INGREDIENTES BIOMIMÉTICOS MÁS TOP

El catálogo de activos abarca desde la hidratación profunda hasta la protección solar:

- **Lípidos y ceramidas.** Imitan los lípidos epidérmicos y las ceramidas naturales para restaurar la



PROCESOS EN LOS QUE INTERVIENE

Esta tecnología se aplica en cosmética teniendo en cuenta factores de muy diversa índole:

- **Propiedades peculiares.**

Hay cremas, protectores solares y maquillajes que replican, por ejemplo, la microtextura de la hoja de loto. Con un efecto seco o “soft touch”, evitan los brillos y se limpian muy fácilmente.

- **Secreciones.** Los geles vegetales derivados del aloe vera o el musgo irlandés imitan las secreciones protectoras de moluscos marinos para hidratar intensamente.

- **Filtros solares fotosintéticos.** Se utilizan compuestos como el ácido ferúlico, emulando cómo las plantas se protegen del sol mediante antioxidantes.

- **Activos inspirados en la fauna.** Un ejemplo es el triptérido inspirado en el veneno de la víbora, capaz de relajar los músculos faciales para reducir las arrugas.



Inspirados en las mariposas

Algunos productos aportan color sin usar pigmentos, basándose en las nanoestructuras de las alas de la mariposa Morpho. Estas dispersan y reflejan la luz, creando un azul iridiscente

barrera cutánea y mejorar la retención de agua.

- **Polinucleótidos.** Son moléculas biológicas que se inyectan en la piel para estimular la regeneración celular y la producción de colágeno. Activan los fibroblastos, las células encargadas de la síntesis de colágeno, mejorando la elasticidad y la firmeza.

- **Péptidos mensajeros.** El complejo peptídico Matrixyl™, por ejemplo, estimula la juventud para que las células reparen la matriz del tejido.

- **Exosomas.** Entre ellos destaca el Vitis Flower Cell, que proviene de las células madre de la vid e imita los efectos en las células que se producen con el ayuno inter-

Efectos más duraderos y seguros

La biomimética supone ponerse del lado de la naturaleza en lugar de imponerse a ella o luchar contra ella. Se trata de utilizar la ciencia para descifrar el idioma de la piel y el cabello, y así ofrecer soluciones que, siendo innovadoras, resultan totalmente familiares para nuestro cuerpo.

- **Larga duración.** Al estimular los procesos propios de la piel, los efectos son más profundos y permanentes que los que proporcionan otros productos cosméticos.

- **Seguridad.** Su alta compatibilidad la convierte en la opción ideal para pieles estresadas, ya sea por la contaminación o el propio envejecimiento.

- **Sostenibilidad real.** Prioriza las fórmulas ecológicas y los métodos de producción de bajo impacto, protegiendo incluso a los ecosistemas marinos.

mitente. Las estimula para producir moléculas que promueven la longevidad de la piel y le dan una apariencia "glass skin".

- **Colágeno.** Como BVF-Collagen IV, una porción sostenible y biomimética de un fragmento de colágeno IV producido por plantas silvestres. Propicia una piel con menos arrugas y manchas.

- **Superóxido dismutasa (SOD).** Es una enzima antioxidante biomimética que neutraliza los radicales libres y previene el envejecimiento. Es un ingrediente ideal para las pieles sensibilizadas o expuestas al sol.

- **Manosa 6 Fosfato.** Es un azúcar que actúa como fuente de energía biomimética al activar el metabolismo mitocondrial. En cosmética, ayuda a esculpir el óvalo facial y a redensificar la piel.



Ojo a los ingredientes tóxicos

Son los denominados disruptores endocrinos, cuya presencia en ciertas fórmulas puede alterar nuestro delicado equilibrio hormonal. Te damos las claves para elegir cosméticos en línea con la llamada clean beauty

ENCARNA AGUADO

El ritual diario de aplicarse una crema hidratante o un protector solar parece inofensivo e, incluso, beneficioso para la piel. Sin embargo, todavía hoy en día hay muchos disruptores endocrinos que pasan desapercibidos en el INCI (lista de ingredientes) de los cosméticos.

QUÉ SON Y CÓMO PUEDEN AFECTAR

Son sustancias que "imitan, bloquean o alteran las hormonas naturales y pueden ocasionar problemas de fertilidad, alteraciones en el desarrollo, disfunción tiroidea e, incluso, algún tipo de cáncer hormonal, como el de mama", comenta Pedro Català, cosmetólogo, farmacéutico y profesor de Química Cosmética en la Universidad de Siena. Por ello, el Comité Científico de Seguridad del Consumidor (SCCS) está redoblando esfuerzos en los últimos años para realizar evaluaciones de riesgo que guíen las decisiones de la UE de cara a la prohibición de determinados ingredientes.

LA LISTA ROJA DE INGREDIENTES

La UE ha detectado 28 sustancias sospechosas dentro del mundo de la cosmética y el cuidado personal, "que ha dividido en un grupo A, o de alta prioridad; y en un grupo B, que requiere más estudios", especifica el cosmetólogo.

• **Grupo A, activos con evidencia científica.** Destacan cuatro que han demostrado interferencia hormonal: el propilparabeno,

un conservante con posibles efectos en la salud reproductiva; el octocrileno y el benzofena-3 (oxybenzone), que son filtros UV presentes en productos solares y afectan a la función hormonal; y el butilhidroxitolueno (BHT), un antioxidante que previene la oxidación de aceites y cremas y que puede alterar la tiroides.

• **Grupo B, pendiente de una evaluación completa.** Hay cuatro ingredientes que están bajo estrecha vigilancia: son los conservantes butilparabeno y butilhidroxianisol (BHA), el filtro UV etilhexil metoxicinamato (EHMC) y la silicona usada en acondicionadores, primers y sérums ciclopentasiloxano (D5). "Los estudios científicos que se están realizando sobre estos activos reflejan el compromiso de la Comisión Europea para proteger tanto la salud como el medio ambiente", concluye Català.

ELEGIR CON PLENA CONSCIENCIA

Tampoco conviene obsesionarse con revisar y renovar por completo el neceser cosmético, pero de cara a nuevas adquisiciones es recomendable tomar

precauciones, especialmente con los productos que duren más tiempo en la piel o que cubran la mayor parte de ella, como por ejemplo:

• **Cremas hidratantes y sérums.**

Los segundos, en especial, pueden llegar a las capas más profundas. Por eso es necesario fijarse bien en la etiqueta del envase para que no incluya ninguno de los ingredientes tóxicos citados. En general, una buena garantía es que no incluyan parabenos, sulfatos ni ftalatos (sustancias que propician la fijación de los aromas o las esencias).

• **Protectores solares.** La mejor opción son los minerales o físicos (con óxido de zinc o dióxido de titanio), en vez de los químicos. No penetran en la piel y la protegen bloqueando y reflejando la luz ultravioleta de manera inmediata en cuanto se aplican. Los solares químicos, sin embargo, tardan unos 20 minutos en empezar a funcionar.

• **Bases y correctores.** Suelen permanecer en el rostro durante horas, por eso es mejor decantarse por los que utilizan ingredientes naturales y orgánicos, en lugar de sustancias sintéticas.



Claridad BELLEZA REGULADA

Hay pistas infalibles para asegurarse de que estamos ante un cosmético que no es perjudicial para la salud.

• **Certificaciones.** Sellos como Ecocert, Vegan, Cosmos Organic o NATRUE revelan que se han seguido estándares de alta calidad.

• **Bajo control.** Los laboratorios que añaden en sus productos que están testados dermatológicamente merecen plena confianza.

Cambiar el chip
El autocuidado consciente implica escoger ingredientes cosméticos libres de tóxicos, que no afecten a la salud a largo plazo



EL CORAZÓN DEL HOGAR

Las cocinas con office llaman a reunir a la familia en un lugar íntimo, reservado a departir mientras se organiza la comida o la cena, se ayuda a los pequeños a hacer los deberes y se comparten las cosas sencillas del día a día





02

01 DEBAJO DE LA VENTANA. Es la situación ideal para recibir la luz natural. Aquí, un banco hecho a medida ocupa casi todo el ventanal y se combina con una mesa del mismo largo. Un detalle: el cambio en el material del suelo permite delimitar el office y separarlo de la cocina.

02 RESALTAR LA ARTESANÍA. Esta apuesta se hace notar en la encimera de la cocina, reconvertida en barra de desayuno. La elección de la madera para el sobre, así como para el arrimadero de la

cocina y los taburetes altos, combinada con las paredes de piedra vista, enfatiza el estilo rústico.

03 RINCONERO. Al tirar tabiques para ganar espacio, una antigua alacena se transformó en un office moderno y funcional, cuyo banco en forma de L sirve como almacenaje.

04 ZONA DE PASO. La cocina se comunica con dos accesos (uno, en la zona de estar, y otro, en el comedor). En la conjunción se sitúa el office, con lo mínimo, pero más que suficiente.



03



04



06



07



05

05 IDENTIDAD PROPIA.

La pared de la península sirve de respaldo para el banco del office, que acota la zona. El papel pintado, por su parte, dota de personalidad este pequeño espacio lleno de encanto, y da continuidad al incorporar el color de los muebles de la cocina.

06 CAMPESTRE.

Ubicado en la antigua cochera de un palacete, este office-comedor queda delimitado por

una alfombra, que da calidez a un espacio amplio, inundado de luz. La mesa y los sencillos bancos de madera acentúan el estilo campestre, que gana modernidad con el color verde en los frontales del mobiliario.

07 INTERCAMBIO.

El office se sitúa donde antes estaba la nevera y la columna del horno. Gracias al cambio de ubicación se puede crear un acristalamiento que llena de luz el espacio.



08 FUNCIONAL. Prolongar la encimera de la cocina ha permitido crear una barra de desayuno que se complementa con una mesa redonda, cuya presencia amplía el espacio destinado a comidas y cenas. Los tonos blancos, arenas y verdes dotan de serenidad a este espacio funcional.

09 MINIMALISTA. La clave para ganar una zona donde comer fue colo-

car una estructura de hierro y cristal. Esta separa la cocina del comedor y permite que gane luz, además de un lugar donde colocar una barra con taburetes.

10 CENTRAL. Un cerramiento de madera y cristal rodea toda la cocina. En la apertura de la doble puerta corredera se sitúa este comedor de diseño, que aprovecha la isla de la cocina como respaldo para un banco integrado.



Baden-Wurtemberg.

La Selva Negra forma parte de este estado del suroeste alemán, limítrofe con Francia y Suiza, caracterizado por frondosos bosques y coquetos pueblecitos.

LA SELVA NEGRA POR UNA RUTA ALTERNATIVA

En lugar del recorrido habitual que va de Friburgo a Baden-Baden pasando por Ruhestein, Königsfeld y el lago Titisee, proponemos otro, menos transitado, que nos llevará por bosques frondosos, viñedos meticulosamente alineados donde seguir la ruta del vino de Baden, restaurantes gourmet y pueblos llenos de encanto





01



02



03



04

Destino gastro

Platos típicos. Los embutidos ahumados, la caza, la trucha, especialidades de pasta como la spätzle, o la flammkuchen, a medio camino entre la quiche y la pizza, alegran el paladar.

Tarta Selva Negra. Postre emblemático, está hecho de capas de bizcocho de chocolate, capas de cerezas empapadas en licor y crema batida.

Bebidas. Además de producir cervezas artesanas, la zona de Baden es famosa por sus vinos y por el aguardiente de cerezas (kirschwasser).

01. Interior del hotel Erbprinz en **Ettlingen**. 02. Vista del **castillo de Heidelberg**. 03. Barricas de vino reconvertidas en dormitorios, del bed & breakfast Schlafen im Weinfass, en **Sasbachwalden**. 04. Casas típicas y restaurantes en **Oberkirch**. 05. Alambique de la **cervecería Vogel Hausbrau**, en Ettlingen.

Aunque se sitúa en el estado de Baden-Wurtemberg, Heidelberg no forma parte de la Selva Negra, que, oficialmente, empieza algo más hacia el sur, en Karlsruhe, y llega hasta la frontera francosuiza. Sin embargo, esta famosa ciudad universitaria es un buen lugar para empezar este viaje. Y es que Heidelberg es una de las 17 ciudades históricas de Alemania y, sin

duda, se halla entre las más hermosas. Contemplada desde la ribera derecha del río Neckar, el visitante entiende muy bien por qué fue la cuna del movimiento romántico alemán.

EL CASTILLO DE HEIDELBERG

Es la atracción principal de la localidad y se divisa perfectamente cuando se accede a la ciudad por el puente Viejo o de Karl-Theodor-Brücke, desde



05



02



03



04



05



06



01

01. Una porción de **tarta Selva Negra**, el postre más famoso de esta zona y todo un emblema local, servida en la pastelería Gmeiner, de Oberkirch.

donde también se puede admirar la iglesia del Espíritu Santo que, junto con la Universidad, la más antigua de Alemania y tercera de Europa, es otro de los grandes reclamos del lugar.

• **Marktplatz.** La plaza del Mercado, donde los agricultores siguen vendiendo sus productos como ya se hacía en la Edad Media, es el corazón de la ciudad. A su alrededor se encuentran edificios principales como el del ayuntamiento, la Academia de Ciencias o la Casa del Caballero,

hoy hotel. A lo largo de la Hauptstrasse, la calle principal del casco antiguo, se suceden monumentos a visitar, pero también restaurantes y tiendas.

ETTLINGEN

Atravesada por el río Alb, esta población respira elegancia gracias a sus bellos edificios barrocos. También aquí, la plaza del Mercado es el centro de la vida pública y el castillo (hoy Museo de Ettlingen), el ayuntamiento y una iglesia, la de San Martín, son



02. Fachada principal del **palacio de Ettlingen**, de estilo barroco, situado en el centro de la ciudad. 03. Restaurante del hotel Eckert, en el centro de **Grenzach-Wyhlen**. 04. **El chef Thomas Merkle**, del restaurante que lleva su nombre, que ostenta una estrella Michelin, en Endingen. 05. **Viñedos** cercanos a Endingen. 06. Recepción del hotel Eckert. 07. Vista general de la localidad de **Endingen**. 08. Casas típicas con entramado de madera en **Oberkirch**.



las edificaciones que captan el interés del viajero.

• **Secretos únicos.** Lo que la distingue de otros lugares son joyas como su Jardín de las Rosas o su Barrio Judío, maravillosamente conservado. Y si salimos del casco antiguo, el viejo molino de trigo Zwingel, que se encuentra junto al dique del Alb, es otro de los lugares emblemáticos.

SASBACHWALDEN

Rodeado de viñedos, este pueblecito destaca por sus bucó-

licas casas con tejados a dos aguas y entramado de madera que nos trasladan directamente a los cuentos de hadas. Tras recorrerlo, se puede subir a la parte alta, y desde allí contemplar los viñedos que lo rodean, ya que se trata de una zona de gran tradición vitivinícola, que tiene incluso una denominación de origen propia. Para completar la visita, se puede acudir a la cooperativa de vino Alde Gott e, incluso, dirigirse al bed & breakfast Schlafen im Weinfass, donde se puede

dormir en tinas de vino reconvertidas en habitaciones de hotel.

• **Sus alrededores.** Los amantes del senderismo están de enhorabuena porque por aquí pueden pasear por los bosques que inspiraron a los hermanos Grimm a escribir *Hansel y Gretel*.

OBERKIRCH

Siguiendo la ruta hacia el sur, los viñedos continúan acompañando al visitante hasta esta población que es, en cierto modo, una continuación de la anterior. Sin



01



02



03



04



05

01. Fachada del histórico **hotel Der Engel**, en Sasbachwalden. 02. Interior del **restaurante Fasslewirt**, en Sasbachwalden. 03. Plato del menú gastronómico del Wellness Hotel Tanne, en **Baiersbrunn**. 04. **Moderno reloj de cuco** hecho de cartón y diseñado en Baden-Württemberg. 05. La **sauna sobre un árbol** del Wellness Hotel Tanne.

embargo, vale la pena detenerse en este punto para acercarse hasta las ruinas del castillo de Schauenburg, desde donde se tienen unas magníficas panorámicas del valle del Rin.

BAIERSBRONN

Poco visitada por los turistas, pero muy amada por los alemanes, esta población es la joya de la corona de la gastronomía alemana, con tres restaurantes laureados por la Guía Michelin. Tanto el Ba-reiss, ubicado dentro del hotel,

como el Schwarzwaldstube ostentan tres estrellas, la máxima distinción de la Guía, mientras el Schlossberg cuenta con una.

• Disfrutar de la naturaleza.

Vale la pena visitar sus alrededores y acercarse hasta el lago de Ellbachsee, las cascadas de Sankenbach y las ruinas del castillo de Rinckenberg.

ENDINGEN

Proponemos acabar la ruta en esta población del suroeste, cerca de la frontera francesa, que

también cuenta con el reclamo de buenos restaurantes, como el liderado por Thomas Merkle, que también ha recibido una estrella Michelin. Además, forma parte de la ruta del vino de Baden.

• **Puntos de interés.** El casco antiguo, salpicado de edificios del siglo XVI, como el ayuntamiento o la iglesia de San Esteban, son los que reclaman la atención. También el castillo de Bürgeln, desde donde se puede admirar la ciudad y es un lugar ideal para ver la puesta de sol.

EL LUJO ES UNA MANERA DE ENTENDER LA VIDA

LA PRIMERA REVISTA PREMIUM DE DISEÑO,
BELLEZA Y ESTILO DE VIDA



EDIT
& LIVE

LA BELLEZA
DEL PAPEL

NÚMERO 1 A LA VENTA EL 24 DE MARZO
DISPONIBLE EN QUIOSCOS Y LIBRERÍAS SELECCIONADAS

RBA

Revistas PoruRadio not no

SABOR DE AMOR

Verónica Sánchez, directora de cocina, fotógrafa y alma de @oh.mamiblue, nos propone un libro lleno de apetitosas recetas vegetarianas, pensadas para cenar pero, sobre todo, para llenar de afecto a los nuestros

CARME DEL VADO





Señalas que “unas tostadas crujientes pueden decir te quiero, te cuido o estoy contigo sin pronunciar palabra”. Pero si cocina siempre la misma persona, este gesto de amor se suele dar por descontado, ¿no crees?

A veces, cuando todavía vivimos en la casa familiar, no lo apreciamos. Lo empezamos a reconocer cuando nos independizamos. Por eso me gusta recordarlo y ponerle palabras. La comida también es una forma de decir “estoy aquí”, “me importa cómo estás” o “te cuido”, aunque no siempre se verbalice. Y creo que aprender a agradecerlo,

incluso en lo cotidiano, cambia mucho la manera en la que compartimos la mesa.

Has hecho de la cocina tu profesión, ¿no te resulta tedioso cocinar también en casa?

Lo que a veces me da pereza de verdad es recoger después de hacerlo. Hay días en los que llego cansada y lo último que apetece es pensar en cenas complicadas y en una cocina patas arriba.

¿Por qué cada receta del libro se acompaña de una canción?

Para mí, cocinar y escuchar música van de la mano. Cada canción está pensada como una invitación a bajar el ritmo, a disfrutar del proceso y a conectar con la receta desde un lugar más emocional. La música también tiene el poder de cuidarnos.

La idea del libro surge en una conversación con amigas, hablando de cuál es el momento más complicado del día”, explica Verónica: “Muchas veces no es tanto cocinar, sino pensar en qué hacer. Tener una guía rápida de recetas sencillas a la que recurrir para no quedarte sin ideas, me parecía fantástico”.

Dices en la dedicatoria que tu familia agradece cada cena, ¿de veras? ¿Tus hijos no se quejan?

La verdad es que no suelen quejarse. Y creo que tienen mucho que ver con que los involucre en todo el proceso. Desde la compra, pasando por la elaboración, hasta la decisión de qué cenamos. Cuando sienten que han participado, la actitud cambia por completo.

El libro DEL MUNDO ONLINE, AL PAPEL

“Este es el tercer libro de recetas que hago, creo que hay una tendencia en estos últimos años en volver a lo analógico. No hay nada más mágico que un libro de recetas manchado, lleno de post-its”, explica Verónica.

• **Su propuesta de recetas.** “¿Qué cenamos hoy? nace para solucionar esos momentos en los que no sabes qué hacer, no tienes energía ni ganas de liarle, pero sí quieres comer bien. Son recetas pensadas para la vida real, fáciles, rápidas y sin ensuciar media cocina”. Se trata de propuestas para toda la familia y para todo tipo de cocineros.

• **Solo recetas vegetarianas.** “Es la forma de alimentación con la que me siento más cómoda y la que mejor encaja con mi manera de cocinar y de vivir la comida”, confiesa la autora del recetario.



¿Qué cenamos hoy?,
de Verónica Sánchez
(Ed. Oberón), 24,95€.



01



02

01

GNOCCHI CON SALSA DE GORGONZOLA, PIÑONES E HIGOS

Gnocchi de calidad • Leche evaporada o nata • Queso gorgonzola • Tomillo fresco • Piñones • Higos • Pimienta • AOVE

Elaboración

1. Pon el gorgonzola con la nata en una olla hasta que se funda.
2. Agrega los gnocchi cocidos (después de hervirlos un minuto, escurre, y llévalos a freidora de aire con aceite hasta que queden crujientes).
3. Por encima, unos piñones tostados, unos higos frescos con un toque de tomillo y un poquito de pimienta recién molida.

02

MILANESA DE SEITÁN RELLENA DE TOMATE Y QUESO CHÉDAR

Para 6 milanesas

400 g de seitán de calidad. *Para macerar:* 50 ml de salsa de soja • 1 cdta. de pimentón de la vera • Ajos laminados • Perejil • Pimienta. *Para el relleno:* Tomate frito casero • Queso cheddar. *Para el empanado:* Huevo • Pan rallado

Elaboración

1. Pon a macerar el seitán con las especias, el ajo laminado, el perejil fresco y la salsa de soja durante, al menos, dos horas.
2. Pasado ese tiempo, saca el seitán del macerado y ponlo sobre papel absorbente para secarlo.

3. Corta en filetes y rellena con tomate frito casero y queso cheddar. Ciérralo y pasa por harina, después por huevo y pan rallado.

4. Fríe en abundante aceite hasta que estén dorados. Otra opción es pulverizar con aceite y llevar a la freidora de aire. Acompaña con patatas o una ensalada.

03

CREMA DE CÚRCUMA Y JENGIBRE

300 g de calabaza • 1 ajo • 1 puerro • 1 cebolla • 1 patata pequeña • 1 trozo de jengibre fresco (1 cm) • 1 cdta. de cúrcuma • 1 cdta. de pimienta negra molida • 2 cdas. de AOVE • 8 tomates cherry • Nata de coco • Picatostes



Una herencia femenina

“El amor por la cocina me viene de mi madre y de mis abuelas. En mi familia, la cocina era punto de encuentro, conversación y cuidados. Crecí entendiendo que era una forma de estar juntos”

Elaboración

1. Corta todos los ingredientes en taquitos del mismo tamaño.
2. Ponlos en una olla, y deja que hiervan 30 min con un poquito de agua o caldo de verduras.
3. Cuando las verduras estén pochaditas, tritúralo todo.

04

CALABACINES RELLENOS DE CURRY DE GARBANZOS

Para 4 personas

4 calabacines redondos • Aceite de oliva • 1 cebolla morada • 1 zanahoria grande • 1 taza de guisantes congelados • 1 taza de garbanzos cocidos • 1 cucharadita de cúrcuma • 1 cucharadita

de curry en polvo • 200 ml de leche de coco • vaso de bebida vegetal (avena, almendra o soja sin azúcar) • Sal al gusto • Arroz basmati

Elaboración

1. Para preparar los calabacines, lávalos, corta la parte superior a modo de “tapa” y vacíalos con una cuchara, con cuidado de no romper la piel. Reserva la pulpa para otra receta (como una crema de calabacín). Coloca los calabacines vacíos en una bandeja de horno y hornea a 180 °C durante 20 minutos, hasta que estén blandos pero que mantengan su forma.

2. Para preparar el curry de garbanzos, en una sartén grande, añade un chorrito de aceite de

oliva y pocha la cebolla morada picada finamente. Añade la zanahoria pelada y picada muy pequeña. Sofríe a fuego medio hasta que esté tierna. Incorpora los guisantes congelados y los garbanzos cocidos. Agrega la cúrcuma y el curry en polvo, remueve para que las especias se integren. Añade la leche de coco y la bebida vegetal, y cocina a fuego medio-bajo durante unos 10 min, hasta que la salsa espese y quede cremosa. Ajusta de sal.

3. Rellena los calabacines con el curry caliente. Devuélvelos al horno durante 10 minutos más a 180 °C, para que los sabores se integren bien. Sirve los calabacines rellenos calientes, acompañados de arroz basmati cocido.



04 05

05 GYOZAS VEGETARIANAS

Para 24 unidades

1 paquete de pasta para gyoza (24 piezas) • 100 g de setas shiitake deshidratadas • 150 g de col china • 50 g de cebolla tierna • 50 g de zanahoria • 2 dientes de ajo picados • 1 cda. de jengibre fresco rallado • 1 cda. de salsa de soja • 1 cda. de sal • 1 cda. de azúcar • 1 cda. de maicena • 1 poco de aceite de sésamo. *Para la salsa:* 2 cdas. de salsa de soja • 1,5 cdas. de vinagre de arroz • 1 poco de aceite de sésamo

Elaboración

1. Pica la col china, la cebolla tierna y las setas shiitake y reserva.

2. Por otro lado, pica muy pequeño el ajo y el jengibre, y lo mezclas con la soja, la sal, el azúcar, la maicena y el aceite de sésamo.

3. Añade la col, la cebolla y las setas; mezcla bien, cubre con un film y déjalo en la nevera durante 20 minutos.

4. Para rellenar las gyozas, coge una lámina de pasta para gyoza y en el centro coloca una cucharadita del relleno preparado. Moja con los dedos los bordes de la pasta, la doblas por la mitad y la cierras con los dedos como si fuera una empanadilla.

Empieza a plegar por un lado y termina por el otro. Para terminar, presiona los pliegues para que no se abran.

5. En una sartén con un chorrito

de aceite pon las gyozas. Cuando estén tostadas por la base, añádeles un chorrito de aceite de sésamo y agua para cubrir bien todo el fondo. Para que se forme una base crujiente, añade al agua una cucharadita de maicena.

6. Cocina hasta que se evapore el agua con la sartén tapada. Tardará 10 minutos aproximadamente. Una vez que se ha evaporado el agua de la sartén, las gyozas quedarán tostadas y crujientes en la base y bien cocinadas, pero más tiernas, en la parte superior.

7. Para preparar la salsa, mezcla la salsa de soja, el vinagre de arroz y un poco de aceite de sésamo, remueve bien.

8. Sirve las gyozas en un plato, acompañándolas con la salsa.



06

06 HAMBURGUESA DE BERENJENA

Para 4 hamburguesas grandes

1 berenjena grande • cebolla grande • 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 1 huevo • 100 g de harina de avena • AOVE • Pimienta negra • Sal • Queso en lonchas • Parmesano • Pan • Hojas verdes • Tomate

Elaboración

1. Lava las verduras bajo un chorro de agua fría. Pela la berenjena y córtala en trozos pequeños. Haz lo mismo con el resto de verduras. Una vez listas, póchalas en una sartén con AOVE, sal y pimienta durante unos 10-15 min.
2. Una vez cocinadas, escúrrelas en un colador para quitarles el ex-

ceso de agua y aceite, y pásalas a un bol. Agrega el huevo, la harina y remueve hasta obtener una masa consistente. Si está algo líquida, añade harina, la que admita.

3. Deja reposar la masa tapada en la nevera durante unos 15 minutos. Pasado este tiempo, sácala y ve formando las hamburguesas.

4. En una sartén con aceite de oliva, cocina las hamburguesas por ambos lados hasta que veas que están doradas, nomás, ya que sus ingredientes ya están cocinados.

5. Pon parmesano rallado en la sartén y deja que se tueste hasta formarse una teja crujiente.

6. Monta la hamburguesa en el pan. Añade unos brotes tiernos, rodajas de tomate, una loncha de queso y la teja.

Propuestas para nutrir el alma

Dice el subtítulo del libro que son recetas para alimentar las emociones. En el prólogo, @patri_psicologa afirma que “no es lo mismo alimentarse que nutrirse emocionalmente”. Algo que Verónica suscribe al decir que “comer es un acto casi automático, algo que hacemos por necesidad. Alimentarse ya implica una elección más consciente sobre lo que ponemos en el plato, pero nutrirse emocionalmente va un paso más allá”.

• **Escucharnos y cuidarnos.** @oh.mamiblu re marca que, para ella, “la cocina es una forma de autocuidado, de parar, de disfrutar y de crear espacios que nos hagan sentir bien”. Por ello, le hemos pedido qué receta utilizaría para “alimentar” los siguientes sentimientos:

• **Para generar empatía.** Se decanta por un pan hecho en 90 segundos.

• **Cuando necesitamos calma.** Propone una crema de calabaza y jengibre.

• **Para subir el ánimo.** Apuesta por un falso risotto de setas.

• **Transmitir optimismo.** Lo haría a través de unas berenjenas rellenas de boloñesa de lentejas.

• **¿Y para el amor?** Lo conjuraría con la focaccia de tus sueños, la de la fotografía que abre este reportaje.

01. Escapadas A CORUÑA, DE MODA

No hacen falta excusas para visitarla, pero la apertura de la MOP Library nos motiva como nunca

• **Cita obligada.** La nueva biblioteca especializada en moda y fotografía de moda forma parte de la Fundación MOP y se halla en su centro del Muelle de Batería. Los amantes de la moda encontrarán en ella más de 5.500 volúmenes entre libros, revistas y catálogos, que se pueden consultar de forma presencial y gratuita, previa reserva de cita. Un lugar donde conocer mejor la obra de grandes como Richard Avedon, Nan Goldin o Tim Walker, o revistas como *System*, *Purple* o *Interview*.

• **Exposiciones.** La MOP acoge hasta el 1 de mayo *Wonderland*, la primera gran exposición sobre el trabajo de Annie Leibovitz como fotógrafa de moda.



BIBLIOTECA

Desde principios de marzo, es un lugar de referencia para estudiantes, investigadores y personas interesadas por la moda en general.

EXPO

Esta es una de las imágenes que tienen la firma de Annie Leibovitz. Se trata de *Natalia Vodianova and Helmut Lang* (París, 2003), en la que reinterpreta *Alicia en el País de las Maravillas*.



© ANNIE LEIBOVITZ



SEVILLA. Gloria, a un paso de la plaza Nueva, es la nueva apuesta del grupo Ovejas Negras Company.

02. Restaurantes LO NUEVO

Tres inauguraciones para disfrutar de la buena mesa

El Bar Alegría tiene una segunda sede en Barcelona. El Gloria de Sevilla propone una carta variada y coctelería top. En Madrid, Albert Adrià presenta el primer bikini de la serie *Los Amigos de Rafa* en Bikini Bar de Rafa Zafra.



BARCELONA. Tomás Abellán inaugura el segundo Bar Alegría, esta vez en el barrio de Gracia.



HOTEL

El Noro Plaza es una opción de alojamiento en el centro de la ciudad. Ofrece apartamentos boutique en un antiguo edificio del siglo XIX. Más información: noroplaza.com



MADRID. Bikini Bar, del chef Rafa Zafra, se encuentra en el hotel NH Collection Madrid Eurobuilding.

03. Libros, ¡QUÉ GUSTO!

Tres libros que tienen una cosa en común: ¡nos hacen salivar!

- **Muy completo.** Para quienes duden de qué alimento liga con otro, Segnit firma un compendio con más de 800 combinaciones de sabores a partir de diferentes verduras.
- **En familia.** Más de 100 platos de pasta, los asados y las sopas en los que Yotam Ottolenghi y su equipo llevan la *comfort food* a otro nivel.
- **Cocina del Este.** Recetas con las hortalizas más habituales en la región: col, remolacha, patata, zanahoria y setas.



La enciclopedia de los sabores. Vol. 2, de Niki Segnit (Ed. Debate), 28,90€.



Compartir, de Y. Ottolenghi (Ed. Salamandra), 30€; y Kapusta: Recetas con verduras de Europa del Este, de A. Timoshkina (Ed. Cinco Tintas), 35€.



Un tinto de Bodegas Borsao y un rosado de las Murviedro.

04. Novedades BRINDIS CREATIVOS

El vino derrocha imaginación no solo en las etiquetas

- **Dos caldos expresivos.** Agatha Ruíz de la Prada firma el diseño del packaging de la nueva línea de Bodegas Borsao, que incluye un tinto mezcla de garnacha y syrah. Por su parte, Sericis Pinot Noir Rosé, de Bodegas Murviedro, es 100% pinot noir.



LAS SIGLAS DE LA SALUD MENTAL

Se habla a menudo de ellas, pero muchas veces se confunden sus abreviaciones y no es fácil relacionar las denominaciones con los síntomas que agrupan. Aquí el diccionario básico para clarificarlas

ROXANA IBAÑEZ MACHADO. Periodista

Aunque a día de hoy se debate ampliamente sobre qué son las enfermedades mentales, según una clasificación impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) existen más de 100 tipos distintos de las mismas. Sin embargo, algunas son más frecuentes que otras. Para no perdernos en la maraña de siglas, vamos a definir las más habituales.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

• **Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG).** Preocupación excesiva y persistente sobre distintos aspectos de la vida cotidiana, como la salud, el trabajo, la familia o el futuro, incluso cuando no existen motivos claros para ello. Suele ir acompañado de síntomas como inquietud, cansancio constante, tensión muscular, dificultades para concentrarse o problemas de sueño, entre otros. Hay diferentes tipos de TAG, pero los principales son los de ansiedad generalizada, de pánico, de ansiedad social y de ansiedad de separación.

• **Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).** Aparece tras haber vivido o presenciado una experiencia traumática, como violencia, abuso, accidentes graves o situaciones de amenaza vital. El TEPT se caracteriza por la reexperimentación del suceso traumático a través de recuerdos intrusivos o pesadillas, evitación de situaciones que recuerdan el trauma, cambios negativos en el estado de ánimo y una activa-

ción constante, como hipervigilancia o sobresaltos frecuentes.

• **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC).** La persona que lo sufre tiene pensamientos, ideas o sensaciones recurrentes, no deseadas (obsesiones), que le hacen llevar a cabo una acción o tarea de forma repetida (compulsiones). Estos comportamientos pueden interferir de forma significativa en las actividades cotidianas, llegando incluso a abandonar las obligaciones diarias. Las obsesiones más frecuentes son miedo a contaminarse (gérmenes, enfermedad o suciedad) o a decir alguna obscenidad o insulto de forma incontrolada. También existe una preocupación excesiva por el orden y la simetría (necesidad de alinear los libros correctamente en la estantería, por ejemplo).

NEURODESARROLLO Y CONDUCTA

• **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).** Presenta un patrón persistente de falta de atención o hiperactividad que tiene un impacto negativo directo en el desarrollo académico, ocupacional o social. La inatención se manifiesta con desviaciones en las tareas, falta de persistencia, dificultad para mantener la atención y desorganización. La hiperactividad se refiere a una actividad motora excesiva cuando no es apropiado, o a juguetes, golpes o locuacidad excesivos. En los adultos, la hiperactividad puede manifestarse como una inquietud extrema y un nivel de

Sabías que PRINCIPALES SÍNDROMES DE LA ERA DIGITAL

La hiperconectividad ha acuñado una serie de síndromes que a diario aparecen en los medios, aunque los manuales no los incluyen. Sin embargo, psicólogos y psiquiatras los tratan en consulta, desde la base teórica general de otro trastorno, ya sea de adicción, estrés, ansiedad... Estos son algunos de ellos:

• **Ciberestrés.** Tensión derivada de la necesidad de responder mensajes inmediatamente o por la sobrecarga de información.

• **Dismorfia del selfie.** Alteración de la percepción del propio cuerpo debido al uso de filtros y la exposición a estándares irreales. No es un síndrome nuevo por sí mismo, sino una manifestación moderna del Trastorno Dismórfico Corporal (TDC).

• **FOMO (Fear of Missing Out).** La ansiedad por sentir que otros viven experiencias increíbles mientras uno no está conectado.

• **Nomofobia.** El miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o sin conexión.





actividad que cansa a las otras personas. La impulsividad puede reflejar un deseo de recompensas inmediatas o la incapacidad de retrasar la gratificación.

• **Trastorno del Espectro Autista (TEA).** Es una condición del neurodesarrollo que acompaña a la persona a lo largo de toda su vida. No todas las personas con TEA presentan las mismas características ni con la misma intensidad, por eso se habla de "espectro". Suele presentar dificultades en la comunicación y la interacción social, como problemas para iniciar o mantener conversaciones, comprender gestos o expresiones emocionales. A esto se suman patrones como una fuerte necesidad de rutinas, movimientos repetitivos o una sensibilidad aumentada o disminuida a estímulos como sonidos, luces o texturas.

• **Trastorno Negativista Desafiante (TND).** Aparece habitualmente en la infancia y adolescencia y presenta un patrón persistente de enfado, actitud desafiante, discusiones frecuentes con figuras de autoridad y dificultad para cumplir normas, durante al menos seis meses.

• **Trastorno del Desarrollo del Lenguaje (TDL).** Afecta a la adquisición y el uso del lenguaje desde la infancia. Las dificultades pueden ser de expresión o de comprensión del lenguaje, y no se explican por problemas auditivos, discapacidad intelectual ni falta de estimulación.

ESTADO DE ÁNIMO Y PERSONALIDAD

• **Trastorno Bipolar (TB).** Es una alteración del estado de ánimo que se distingue por cambios intensos entre episodios de ele-

En España LOS 4 MÁS HABITUALES

Según el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud de 2024, son los siguientes:

• **Trastornos de ansiedad.** Afectan a más de 7,1 millones de personas. Son especialmente prevalentes en mujeres y han mostrado un repunte significativo en la población joven.

• **Problemas de sueño.** Estrechamente ligados al estrés crónico. La Sociedad Española de Neurología estima que entre un 20% y un 48% de los adultos tienen dificultades para dormir.

• **Trastornos depresivos.** Afectan al 8% de la población mayor de 15 años. En total, cerca de unos 3 millones de españoles.

• **Trastornos por uso de sustancias.** Relacionados con el alcohol y el cannabis, con una incidencia relevante en hombres.

El TEA no tiene una única causa. Puede presentarse con o sin discapacidad intelectual o dificultades en el lenguaje

ROSALÍA

EDICIÓN ESPECIAL **InStyle**



150
páginas
**PURA
ROSALÍA**

Universo Rosalía

El fenómeno que ha transformado la música y la estética urbana a nivel mundial.

¡Luces, cámara, show!

Un recorrido por sus discos, sus videoclips y sus actuaciones icónicas. Todo un espectáculo visual y acústico.

Su estilo

De sus looks más llamativos a su melena con halo dorado. Cada aparición pública tiene un mensaje.

YA EN TU QUIOSCO

Revistas | PoruRadio.net | no.no.no



Ponerse en manos de profesionales cualificados es el primer paso para manejar este tipo de problemas

vacación del ánimo (manía o hipomanía) y otros de depresión. Estas variaciones van más allá de los altibajos habituales. Las personas con trastorno bipolar, que tienen mayor riesgo de cometer suicidio, alternan fases depresivas con síntomas maníacos, que pueden incluir euforia o irritabilidad, mayor actividad, aumento de la verborrea, pensamientos acelerados, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo e imprudente.

• **Trastorno Límite de la Personalidad (TLP).** Se caracteriza por una intensa inestabilidad emocional, dificultades en las relaciones interpersonales y una autoimagen cambiante, con cambios bruscos de estado de ánimo y un fuerte miedo al abandono. Estos patrones suelen comenzar en la adolescencia o al inicio de la edad adulta.

• **Trastorno de la Personalidad Dependiente (TPD).** Definido por una necesidad excesiva de apoyo y cuidado por parte de los demás, acompañada de un profundo miedo a la soledad o al abandono, a partir de la juventud.

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Existe una relación alterada con la comida, el peso y la imagen corporal, como en el caso de la anorexia o la bulimia. Implican conductas alimentarias persistentes que afectan negativamente a la salud física, el bienestar emocional y la vida social. Pueden incluir restricción extrema de la ingesta, atracones, conductas compensatorias como el vómito o una preocupación intensa por el peso y por la forma corporal.

Muy comunes TRASTORNOS DEPRESIVOS

La depresión es distinta de las alteraciones habituales del estado de ánimo. En un episodio depresivo, se experimenta tristeza, irritabilidad o sensación de vacío y una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

• **Otros síntomas.** Se da también una dificultad para concentrarse, un sentimiento de culpa excesivo o una autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía.

• **Causas.** A menudo hay más de una. Entre las más comunes se encuentran los factores genéticos y neurobiológicos, vivir ciertos acontecimientos vitales o circunstancias personales, problemas de salud física, traumas de la infancia o el consumo abusivo de alcohol o drogas.



EL PRÓXIMO MES CON
CLARA

Consigue los libros de las grandes

LEYENDAS DE LA MODA



LAS MARCAS MÁS LEGENDARIAS E INFLUYENTES
QUE CAMBIARON LA MODA Y MARCARON UNA ÉPOCA

¡Elige el que más te guste!

EL 21 DE ABRIL EN TU QUIOSCO

Revistas, Periódicos, not...

Me lo pido

Renovación. Es el concepto clave al llegar la primavera y aquí lo trasladamos a nuestro armario, nuestra casa y nuestro neceser

Chaqueta corta de tweed con strass de **Sandro**, 365€.



01. Brillo NOS VAMOS DE CELEBRACIÓN

Con bodas, bautizos y comuniones a la vuelta de la esquina, conviene tener en el radar esas prendas y accesorios que eleven nuestro look. **Esta temporada destacan los bordados y la pedrería**, que siempre aportan un toque de sofisticación y elegancia a cualquier outfit.

Falda de **Woman Fiesta** **El Corte Inglés**, 180€.



Bolso de abalorios de **Hoss**, 99€.

02. Accesorios DISEÑO DE CEJAS

Las pinzas son **imprescindibles para deshacerse de los pelitos superfluos**, y unas tan primaverales como estas "alegran" cualquier neceser. La recomendación de las expertas en diseño de cejas: no marcar el arco demasiado alto para no crear un efecto artificial.

Pinzas de depilar Bohème Chic de **Vitry**, 16,50€.



Sí a la cosmética pro-juventud que favorece la propia producción natural de colágeno

Sérum Essential Shock (R)evolution de **Natura Bissé**, 195€.





03. Decoración

UN SOPLO DE FRESCURA

Un papel pintado puede transformar por completo una estancia y **devolver la alegría a un ambiente demasiado sobrio**. Es lo que consigue la nueva colección Sevilla Ybarra & Serret para la firma Coordonné, con motivos decorativos inspirados en los patios y los barrios sevillanos.

04. Arayas

POLOS DE MANGA LARGA

Con un toque de color, es una de las **novedades más apetecibles de esta primavera**. Ya sea de punto circular o tricot, es un recurso estiloso para las tardes más frescas.



Polo de rayas rosas y marrones de H&M, 39,99€.



Premiados por los consumidores



Mustela PUBLI



EwomanSkin



HERBMODA



www.victoriadetodoslospequenos.com



@premiosvictoriadelabelleza

www.premiosvictoriadelabelleza.com



@premiosvictoriadelabelleza

Horóscopo

Descubre qué te depararán los astros en salud, fortuna y amor las próximas semanas

Aries

**Del 21 de marzo
al 19 de abril**

Marte será tu *guardia de corps* y te protegerá hasta que recuperes tu nivel de energía habitual, algo que está más cerca de lo que parece. Quien día pasa, año empuja, así que, ánimo.

Salud. Date permiso para descansar y llevar un ritmo más pausado, poniendo atención en el sueño.

Dinero. Tu regalo de cumpleaños es una buena dosis de seguridad financiera, muy ligada a la personal.

Amor. Comunícate desde el corazón sin miedo. Es un momento de sincerarte sobre tus sentimientos.

Tauro

**Del 20 de abril
al 20 de mayo**

Poco a poco irás saliendo de tu crisálida para acabar el mes en plena forma. Enfócate en positivo y deja que la vida te lleve de la mano. El camino y el destino valdrán la pena.

Salud. El contacto con la naturaleza va a ser muy importante. Pasea por la playa o la montaña.

Dinero. Buscas un mayor equilibrio entre tu vida personal y la profesional sin renuncias monetarias.

Amor. Momento de atar cabos sentimentales y amarrar aquellas relaciones que te hacen bien.

Géminis

**Del 21 de mayo
al 20 de junio**

Estás en fase de renovación y eso se verá no solo por fuera, sino también en tu actitud frente a los desafíos que la vida te presenta. Tu inquieta mente te proyectará hacia el futuro.

Salud. Mantén una dieta equilibrada pero adapta la con los nuevos alimentos de temporada.

Dinero. Harás gastos extra en ropa o belleza. Considéralo una inversión en proyectarte laboralmente.

Amor. Tu fondo de armario sentimental es sólido, pero te apetece incorporar personas nuevas a tu círculo.

Cáncer

**Del 21 de junio
al 22 de julio**

Tirarán de ti fuerzas opuestas pero te decantarás por las que te acercan a logros de índole laboral o financiera más que por los temas del corazón. Es tu momento profesional y lo sabes.

Salud. No le prestarás suficiente atención y puedes llevarte algún susto inesperado. Baja el ritmo.

Dinero. Tu ambición se despliega este mes y te lleva a buscar nuevas metas. Mide el riesgo y lánzate.

Amor. Tus relaciones íntimas se pueden resentir, ya que van a quedar relegadas a un segundo plano.

Leo

**Del 23 de julio
al 22 de agosto**

Vivirás un *big bang* interior que te impulsará a beberte la vida a tragos en todos los sentidos. Cuidado con pasarte de frenada. Disfruta pero sin perder la cabeza en este proceso.

Salud. Modera los excesos del tipo que sean. El deporte en demasía tiene más riesgo que beneficio.

Dinero. Sueña a lo grande, pero mantén los pies bien plantados en la tierra y todo irá según tus deseos.

Amor. Tu arrojo y seguridad resultan muy atractivos y te convertirán en un imán para los demás.

Virgo

**Del 23 de agosto
al 22 de septiembre**

Tu parte práctica llevará el timón durante este mes en dirección al equilibrio. Mantén el rumbo fijo y tendrás una travesía placida. Sin embargo, se presentarán pequeñas distracciones...

Salud. Se acabó procrastinar. Pon manos a la obra y cíñete a un plan de autocuidado digno de ti.

Dinero. Ha llegado el momento de hablar de dinero y de condiciones laborales. Reivindícate. Tú lo vales.

Amor. Esta luna llena te abrirá los ojos respecto a ciertas relaciones. Buscarás recibir tanto como das.

Libra

**Del 23 de septiembre
al 22 de octubre**

Gozarás de estabilidad hasta final de mes, cuando un cambio de aire cósmico pegue una sacudida que tendrá consecuencias inesperadas en tu entorno más inmediato.

Salud. Tu curiosidad te llevará a buscar hábitos preventivos o soluciones fuera del cauce habitual.

Dinero. Tus dotes diplomáticas te salvarán en más de una ocasión. Debes nadar y guardar la ropa.

Amor. El romance vuelve con fuerza a tu vida. Venus potenciará el establecimiento de vínculos.

Escorpión

**Del 23 de octubre
al 21 de noviembre**

Marte te impulsará a conseguir nuevas metas laborales y a asumir responsabilidades imprevistas. Si logras controlar tu ansiedad, estarás mucho más cerca de conseguirlo.

Salud. Puedes somatizar algunos esfuerzos, por lo que debes ampliar tus herramientas contra el estrés.

Dinero. Tu entorno puede tener dificultades para seguir tu ritmo. Acepta las dos velocidades.

Amor. La estancia de Venus en Tauro engrasará tus relaciones sentimentales y curará viejas heridas.

Sagitario

**Del 22 de noviembre
al 20 de diciembre**

Abril es un mes de cambios para ti y de avance hacia las metas que tienes trazadas. Olvida tus miedos y persigue lo que deseas para ti. Tu actitud valiente y tranquila te dará réditos.

Salud. Trabaja tu autoestima y manejar la ansiedad te resultará cada vez más fácil. Respira a fondo.

Dinero. Un proyecto en grupo que estaba encallado te traerá grandes alegrías. Ve a por lo que quieres.

Amor. Separa el grano de la paja y prioriza las relaciones que te aportan diversión pero también calma.

Acuario

**Del 21 de enero
al 19 de febrero**

Tu mente parece ir a mil por hora, feliz de sentirse inspirada. Te verás dispuesta a poner en marcha mil proyectos y a lanzarte a vivir nuevas aventuras. Encauza todo este torbellino.

Salud. Tener que callar cuando necesitarías hablar sin tapujos puede provocar problemas digestivos.

Dinero. Mientras tu vida parece no variar, estás sembrando la semilla de un gran cambio futuro.

Amor. La vida te lanza a la aventura, pero el corazón te pide paz y un fuego cálido al que arrimarte a descansar.

Capricornio

**Del 21 de diciembre
al 20 de enero**

Es imperativo que encuentres el equilibrio entre la responsabilidad y el disfrute. Trabaja duro, pero diviértete y cuida de tu bienestar. No dejes que la balanza se decante.

Salud. No le robes horas al sueño. Estos días necesitarás toda la energía de la que puedas disponer.

Dinero. Los siguientes meses son una prueba de resistencia en la que tienes que dar lo mejor de ti.

Amor. Una conversación clara y honesta te ayudará a reconducir la relación con tu círculo más cercano.

Piscis

**Del 20 de febrero
al 20 de marzo**

Te absorberán los aspectos prácticos de la vida y serán los placeres sencillos los que te hagan resistir frente al aburrimiento que te produce la rutina. Abandona ya la zona de confort.

Salud. Te pueden afectar ciertos cambios de dinámicas. Adapta te para mantener los buenos hábitos.

Dinero. Necesitas sentir la tierra bajo tus pies en el terreno financiero. Peca de prudente si es preciso.

Amor. Tus relaciones tienden a la armonía en todos los campos: el romántico, el familiar y el amistoso.

ENVÍOS A PENÍNSULA Y CANARIAS

Tarot
ALICIA GALVÁN

CARTAS Oráculo



*Consigue tus
CARTAS desde ya,*



escanea el QR
y compra tu
Tarot online

Precio
lanzamiento
59€

CORAL
Vidente Tarotista

Clara,
directa
y sincera

Muy económica

932 644 140

Especialista en Magia Amorosa

806 501 051

No te fallaré, ese es mi lema

Coste max €/min: Red Fija: 1,21. Red Móvil: 1,57 IVA Incl. Mayores 18 años.
Oli Suárez Apdo 622. 17001 Girona

Bittia Media 985 175 777

Es nuevo

El poder de los antioxidantes

Protege, repara e ilumina. Son los grandes beneficios de la gama Aox de **Toskani**, que incorpora su exclusivo BTE-Lipo Complex. Este ayuda a restaurar el escudo antioxidante natural de la propia piel del rostro y combate, además, los signos visibles del envejecimiento.

toskani.com



PROTAGONISTA: LA SONRISA

Para quienes buscan unos labios más rellenos e hidratados, Volumax Plump It de **Phergal Laboratorios** incorpora un complejo Filler-HA Booster que permite ganar más volumen al instante y con efecto duradero. phergal.com



GCDS/LAUNCHMETRIC

HIDRATANTES ULTRALIGERAS

Las nuevas Cremas Sorbete de **Garnier** son 6 veces más ligeras que una crema tradicional. La Hyaluronic hidrata profundamente; la Vitamina C ilumina, y la Salicylic reduce las imperfecciones. garnier.es



EL TÁNDEM PERFECTO

La completa fórmula de la Crema y el Contorno de Ojos y Labios de **Xhekpon** aborda de forma integral la zona del rostro, cuello y escote. Entre sus ingredientes destacan los péptidos, el ácido hialurónico, el colágeno y las ceramidas. vectem.com



Regeneración profunda

El tratamiento *Hidratación de los Bises* de la firma Valmont, que ofrece el centro **Cinc Estética**, aporta una hidratación profunda y refuerza la firmeza del rostro. En gran parte, la clave está en su Regenerating Mask Treatment, un velo de colágeno puro de gran poder dermotensor. cincestetica.com



JOYAS CUSTOMIZABLES

Las pulseras *Composable* de **Nomination Italy** son totalmente personalizables. Sobre una base de acero se incrustan detalles en oro sólido, esmaltes y piedras semipreciosas. nomination.com



BELLEZA NATURAL COMPROMETIDA

Natulim kër apuesta por productos de cuidado corporal y capilar con formulaciones veganas, dermatológicamente testadas y un peculiar packaging (latas de aluminio), que respeta el medio ambiente. natulim.com



El aloe vera más puro

Atlantia, la firma dermocosmética especializada en productos elaborados con aloe vera 100% ecológico de origen canario, amplía su distribución. Sus productos estarán presentes en las parafarmacias de El Corte Inglés de 19 ciudades españolas. atlantialoe.com



Menaje muy primaveral

Con colores vivos, luminosos y acabado brillante. Así son los boles, cuencos y platos que ha incorporado **Ikea** esta nueva temporada. Sus múltiples diseños y tonalidades permiten crear vajillas informales para el día a día o para ocasiones muy especiales. ikea.com

Y en nuestra web

Ya se respira la primavera en moda, belleza y estilo de vida. ¡Disfrútala con nosotras!



MÁXIMA TENDENCIA

Descubre los mejores cortes para cabello rizado que encajan con el largo de tu melena y tu estilo



MODA

¿Lista para el cambio de armario? Te presentamos las prendas imprescindibles



COMPLEMENTOS

Bolsos, cinturones, bisutería, pañuelos... lo último de lo último, en nuestros artículos



Clara.es

REDACCIÓN

DIRECTORA EDITORIAL Empar Prieto

DIRECTORA DE ARTE Inés Sarrias

DIRECTORA DIGITAL Laura Pérez Llorca

REDACTORA JEFE Carme del Vado

REDACCIÓN Encarna Aguado

MAQUETACIÓN Maite Ducun

TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño

ASISTENTE DE REDACCIÓN Sandra Peña

COORDINADORA WEB Laura Revilla

REDACTORES WEB Marta Carcelén

COLABORADORAS Berta Blanch, Raquel González

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Gallery Stock, Getty Images, Shutterstock, Launchmetrics, Taverne

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Diagonal, 189. 08018 Barcelona.

Tel. 934.157.374. E-mail: clara@rba.es

RBA BRANDS

CEO Enrique Blanc

DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González

MADRID Y NORTE

DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Belén González, Belén Pérez-Bedmar

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán

JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros

PUBLICIDAD MADRID C/ Méndez Álvaro, 56, Planta 5. 28045 Madrid. Tel. 915.106.600.

Publimad@rba.es

BARCELONA Y LEVANTE

DIRECTORA DE OFICINA Ana Gea

DIRECTORAS DE PUBLICIDAD Ángela Carpio, Olga Fernández, Cristina Hombravella

COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ivana Stelmazewski

PUBLICIDAD BARCELONA Avda. Diagonal, 189.

08018 Barcelona. Tel. 934.157.374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo

DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell

DIRECTORA GENERAL DE CONTENIDOS Aurea Díaz

DIRECTORA DE MARKETING Y COMERCIAL Berta Castellet

DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta

DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany

DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramón Fortuny

DISTRIBUCIÓN LOGISTA PUBLICACIONES

IMPRIME ROTOCOBRIH, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN ARGENTINA Brihet e Hijos, S. A.

DISTRIBUCIÓN EN MÉXICO IBERMEX, S. A. de CV

DEPÓSITO LEGAL B-36119-1992. **EDICIÓN** 07-2026

PRINTED IN SPAIN

ISSN 1132-3213. **ISSN REVISTA DIGITAL** 2014-6116

ATENCIÓN AL LECTOR suscripciones@rba.es

©RBA REVISTAS, S.L. 2026

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidos en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

EL SANTO



@elsantostore

elsantostore.com



YA ES PRIMAVERA

El Corte Inglés

Adriana Lima de Woman Fiesta

Revistas bonuPodio not no